



# Manual Fussball

Kinder



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



# Inhaltsverzeichnis

|   |                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------|
| 4 | Vorwort                                                              |
| 6 | Einleitung                                                           |
| 7 | Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien                         |
| 8 | J+S – das Sportförderungsprogramm des Bundes                         |
| 8 | Gemeinsam für sicheren, fairen, sauberen und werteorientierten Sport |

---

## 9 Sich als Trainerin oder Trainer im Kinderfussball engagieren

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| 10 | Die SFV-Kinderfussball-Philosophie                      |
| 11 | Das SFV-Ausbildungsverständnis im Kinderfussball        |
| 12 | Trainerinnen und Trainer im Kinderfussball              |
| 12 | Ethik-Charta – neun Prinzipien für den Schweizer Sport  |
| 14 | Kinder                                                  |
| 16 | J+S-Aktivitäten im Kinderfussball                       |
| 17 | J+S-Coach als Anlaufstelle für Trainerinnen und Trainer |

---

## 19 Kinderfussball verstehen

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| 20 | FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen        |
| 21 | Vom Spiel zu den Erscheinungs- und Trainingsformen |
| 21 | Zwei Spielphasen, sechs Erscheinungsformen         |
| 22 | Die Erscheinungsformen im Kinderfussball           |
| 24 | Trainingsformen                                    |
| 26 | Bewegungs- und Spielgrundformen                    |
| 27 | Der Spieltag                                       |
| 27 | Rahmenbedingungen für ein unbeschwertes Spiel      |
| 27 | Erlebnis vor Ergebnis                              |
| 28 | Bedürfnisgerechtes Spiel                           |

## 31 Kinderfussball unterrichten

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| 32 | Das Wichtigste in Kürze: wie Trainings leiten?      |
| 33 | Vermitteln                                          |
| 34 | Lernförderliches Klima ermöglichen                  |
| 36 | Lernziele priorisieren und Struktur schaffen        |
| 38 | Gruppe sicher und effizient führen                  |
| 39 | Unfall- und Verletzungsprävention                   |
| 41 | Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben |
| 43 | Fördern                                             |
| 44 | Persönliche Entwicklung unterstützen                |
| 45 | Beziehungen gestalten und Team stärken              |
| 46 | Innovieren                                          |
| 47 | Sich kontinuierlich weiterentwickeln                |
| 47 | Eigene Aktivitäten weiterentwickeln                 |
| 48 | Umfeld pflegen                                      |
| 49 | Sich aktiv in den Verein einbringen                 |
| 50 | Schlüsselpersonen und -organisationen einbeziehen   |

---

## 51 Good Practice

|    |                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|
| 52 | Methodische Hinweise                                                             |
| 54 | Beispieltraining Kategorie G                                                     |
| 56 | Beispieltraining Kategorie F                                                     |
| 58 | Beispieltraining Kategorie E                                                     |
| 60 | Trainingsformen zum Auffangen                                                    |
| 61 | Trainingsformen zur Einleitung                                                   |
| 65 | Trainingsformen zum Hauptteil «Fussball spielen lernen»                          |
| 65 | Erscheinungsformen «Das Spiel kreativ gestalten»/«Den Ball entschlossen erobern» |
| 75 | Erscheinungsformen «Mutig Tore erzielen»/«Mutig Tore verhindern»                 |
| 80 | Trainingsformen zum Hauptteil «Vielseitigkeit erleben»                           |
| 80 | Erscheinungsform «Sich flink und geschickt bewegen»                              |
| 81 | Trainingsformen zum Hauptteil «Fussball spielen»                                 |
| 81 | Erscheinungsform «Sich respektvoll verhalten und fair spielen»                   |
| 82 | Trainingsformen zum Ausklang                                                     |
| 82 | Verwendete Literatur                                                             |

# Vorwort

Liebe Trainerin, lieber Trainer

Du hast dich entschieden, den J+S-Leiterkurs Fussball Kinder zu besuchen. Dafür möchten wir dir von Herzen danken. Es ist ein Zeichen deiner Leidenschaft für den Kinderfussball, aber vor allem zeigt es dein Engagement für unsere fussballbegeisterten Kinder, die in unseren Vereinen lachen, lernen und leisten. Hat man sie einmal erlebt, lässt uns die Freude am Fussball kaum mehr los.

Das vorliegende Manual Fussball Kinder hilft dir, Wissen und Können anzueignen. Gleichzeitig entwickelst du eine Haltung im Umgang mit jungen Fussballerinnen und Fussballern auf und neben dem Platz. Schliesslich übernimmst du als Trainerin oder Trainer eine herausfordernde, freudige und verantwortungsvolle Tätigkeit.

Im vorliegenden Manual Fussball Kinder findest du viele Ansätze, Ideen und Informationen, die dich auf dem Weg zu kompetenten, leidenschaftlichen und motivierenden Trainings optimal unterstützen. Wir wünschen dir einen spannenden und lehrreichen Kurs – und vor allem Freude, das Gelernte mit den Kindern deines Vereins umzusetzen.

Herzlichen Dank für dein Engagement im Kinderfussball!

Dein Team Kinderfussball



Abbildung 1: Verhaltensgrundsätze in der J+S- sowie SFV-Aus- und -Weiterbildung.

# Einleitung

## Der J+S-Leiterkurs – ein Erfolgsmodell

Am Anfang steht der J+S-Leiterkurs. Ein Erfolgsmodell, das jährlich rund 23 000 Personen in über 85 verschiedenen Sportarten besuchen.

## Kompaktes Wissen praxisnah aufbereitet

Das vorliegende Manual Fussball Kinder unterstützt dich auf dem Weg zur Trainerin oder zum Trainer. Ebenso bildet es in kompakter Form die inhaltliche Grundlage für den J+S-Leiterkurs Fussball Kinder. Später dient es dir als Gedankenstütze und Nachschlagewerk.

## Aufbau des Manuals Fussball Kinder

Das Ausbildungsverständnis des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV) im Kinderfussball ist Dreh- und Angelpunkt dieses Manuals und wird gleich zu Beginn im Kapitel «Sich als Trainerin oder Trainer engagieren» thematisiert.

Die beiden darauffolgenden Kapitel sind die Schwerpunkte dieses Lehrmittels. Das Kapitel «Kinderfussball verstehen» setzt sich mit den entsprechenden Inhalten auseinander. Es beantwortet die Frage, was du in deinen J+S-Aktivitäten wie Trainings, Spielen oder Lagern unterrichtest. Das Kapitel «Kinderfussball unterrichten» zeigt auf, wie du die Inhalte vermittelst. Es wendet sich pädagogischen und methodisch-didaktischen Fragen zu. Dabei lernst du konkrete Handlungsempfehlungen kennen und ergründest so die Geheimnisse gelungener kinderfussballspezifischer J+S-Aktivitäten.

Das abschliessende Kapitel «Good Practice» enthält eine Auswahl bewährter Spielformen und Übungen für deine praktische Arbeit.

## Begleiterinnen und Begleiter eröffnen verschiedene Blickwinkel

Auf dem Weg durch dieses Manual erhältst du Gesellschaft. Fünf Protagonistinnen und Protagonisten stehen dir zur Seite und eröffnen dir verschiedene Blickwinkel.



Trainerin Mia und Trainer Pascal plaudern gewissermassen aus dem Nähkästchen. Sie formulieren konkrete Praxistipps – «Good Practice»-Beispiele aus erster Hand.



Dank Laura (9 Jahre) und Simon (7 Jahre) erhalten die Kinder eine Stimme. Sie ermöglichen einen Perspektivenwechsel. Ihre Beweggründe werden ersichtlich und erlauben Schlüsse für die Trainingsgestaltung.



Mit Nina kommt zudem eine J+S-Expertin zu Wort. Sie bereichert dieses Manual mit Hintergrundwissen an und erlaubt so eine thematische Vertiefung.

# Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien

Das Manual Fussball Kinder soll dir eine erste thematische Einordnung ermöglichen und grundlegendes Know-how für deine Tätigkeit als Trainerin oder Trainer vermitteln. Ergänzend stehen dir digitale Lernbausteine und diverse Zusatzmaterialien zu Verfügung.

## Manual Fussball Kinder und digitale Lernbausteine als Paket

Die digitalen Lernbausteine vertiefen einige Ausbildungsinhalte webbasiert. Sie sind didaktisch so gestaltet, dass du sie selbstständig bearbeiten kannst. Dafür brauchst du rund 20 bis 30 Minuten.

## Allgemeine und kinderfußballspezifische Lernbausteine

Auf [tool.jugendundsport.ch](http://tool.jugendundsport.ch) erhältst du Zugriff auf die digitalen Lernbausteine. Du findest dort kinderfußballspezifische Lernbausteine wie «Kinderfußball – Training in der Halle», «Kinderfußball – Vielseitigkeit erleben» und «Kinderfußball – Torspielerinnen und Torspieler» sowie eine Palette von allgemeinen, sportartübergreifenden Lernbausteinen.

## Umfangreiche Zusatzmaterialien

Ergänzend zum vorliegenden Manual und den digitalen Lernbausteinen stehen dir online zusätzliche Materialien zur Verfügung.



## Vertiefungsangebot und multimediales Lernerlebnis

Zu vielen Themen findest du mittels eines Shortlinks digitale Lernbausteine, interaktive oder visuelle Lerninhalte (z. B. Videoclips) und Zusatzmaterialien.



# J+S – das Sportförderungsprogramm des Bundes

Tabelle 1: Wirkungsziele von J+S



## Lebenslang Sport treiben

- Nachhaltig prägen dank positiven Erfahrungen in J+S-Kursen und -Lagern
- Gezielt die Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen in Sport und Bewegung fördern
- Freude, Fairness und Sicherheit als oberste Gebote leben
- Sich lebenslang im Sportsystem engagieren



## Persönlichkeit und Werte

- Gemeinsam Neues lernen und Freundschaften pflegen
- Im Team oder einzeln fair die Kräfte messen
- Regeln und Werte verinnerlichen
- Herausfordern und herausgefordert werden
- Angemessen mit Erfolg und Misserfolg umgehen
- Die persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen unterstützen



## Gesundheit, Prävention und Integration

- Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen fördern
- Für die Gesellschaft relevante Themen aufgreifen
- Gesundheit, Prävention und Integration in der Aus- und Weiterbildung von J+S verankern

Jugend+Sport (J+S) umfasst mehr als 85 Sportarten und ist das grösste Sportförderungsprogramm des Bundes. Jährlich bewegt es rund 650 000 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 20 Jahren in über 80 000 Sportkursen und Lagern. Das Bundesamt für Sport BASPO führt das Programm J+S und setzt es zusammen mit den Kantonen sowie den nationalen Sport- und Jugendverbänden partnerschaftlich um.

### Vielfältige Wirkungsziele

Die regelmässige Teilnahme an J+S-Aktivitäten soll bei Kindern zu positiven Erfahrungen und Erlebnissen führen und sie dazu anregen, lebenslang Sport zu treiben. Dabei sind die oben stehenden Wirkungsziele im Fokus (Tabelle 1).

### Wegweisendes J+S-Leitbild

Das J+S-Leitbild richtet sich an alle, die sich im Rahmen von J+S engagieren. Es zeigt auf, wofür J+S steht. Die darin enthaltenen Grundsätze und Werte dienen dir als Wegweiser bei deiner Tätigkeit als J+S-Leiterin oder -Leiter.

## Gemeinsam für sicheren, fairen, sauberen und wertorientierten Sport

J+S und der SFV sind gut vernetzt und pflegen eine starke Partnerschaft. Gemeinsam mit den Partnerverbänden, den Kantonen, Swiss Olympic und Swiss Sport Integrity setzt sich J+S für die Werte des Sports ein. Als Trainerin oder Trainer vermittelst du Kindern die Grundsätze eines fairen, sauberen und von gegenseitigem Respekt geprägten Sports. So bildet die Ethik-Charta (S. 12) das Fundament für alle J+S-Aktivitäten. Im Rahmen deiner Aus- und Weiterbildung setzt du dich intensiv mit dem Handlungsbereich «Fördern» auseinander (ab S. 43). Anhand konkreter Handlungsempfehlungen lernst du, wie du die Werte des Sports altersgerecht aufbereitest und vermittelst. Dieser Handlungsbereich geht Hand in Hand mit dem Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic.

### Linksammlung: «Für sicheren, fairen, sauberen und wertorientierten Sport»



[jsle.ch/dSwS](https://jsle.ch/dSwS)

### Video: «So funktioniert J+S»



[jsle.ch/dVsf](https://jsle.ch/dVsf)

### Video: «Lebenskompetenzen fördern»



[jsle.ch/dVLf](https://jsle.ch/dVLf)

---

# Sich als Trainerin oder Trainer im Kinderfussball engagieren



# Die SFV-Kinderfussball-Philosophie

## Mission

In der Schweiz spielen zirka 70 000 Kinder im Alter zwischen fünf und zehn Jahren in einem Verein Fussball. Damit bildet der Kinderfussball das bedeutendste Einstiegstor in ein aktives Leben. In einem durchschnittlichen Fussballverein ist ein Viertel aller aktiven Spielerinnen und Spieler Kinder. Das Manual Fussball Kinder trägt diesem Umstand Rechnung und verfolgt das Ziel, den Kinderfussball in der Schweiz nachhaltig zu unterstützen.

## Haltung

Jedes Kind hat das Recht, zu spielen und seine Emotionen auszudrücken. Dazu verhilft ihm der SFV auf dem Fundament des Fairplays und des gegenseitigen Respekts. Die Grundhaltung des Verbandes lässt sich wie folgt zusammenfassen: Jedes Kind ist begabt! Dabei sind die Begabungen und Talente von Kindern ebenso vielfältig und unterschiedlich wie sie selbst. Diese Rahmenbedingungen (Kapitel «Kinderfussball verstehen») ermöglichen die bestmögliche Entfaltung der individuellen Begabungen und Potenziale aller Kinder.

## Vision

Aus dieser Haltung hat sich eine klare Vision für den Kinderfussball entwickelt. Das Modell der drei L beschreibt diese Vision treffend: Das erste L steht für das Lachen. Es beschreibt die Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe. Das zweite L symbolisiert das Lernen. Es bezeichnet die Möglichkeit, psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritte zu erzielen. Das dritte L meint das Leisten, also die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung des Erreichten.

Jeder Anlass, den die Kinder erleben, soll sich an diesen drei L messen: Die Kinder lachen, lernen und leisten. Als Trainerin oder Trainer fragst du dich nach jedem Anlass, ob die Kinder heute gelacht, gelernt und geleistet haben. Und zwar in genau dieser Reihenfolge – denn ohne das Lachen, sprich die positiven Emotionen, sind die beiden anderen L nicht umsetzbar.

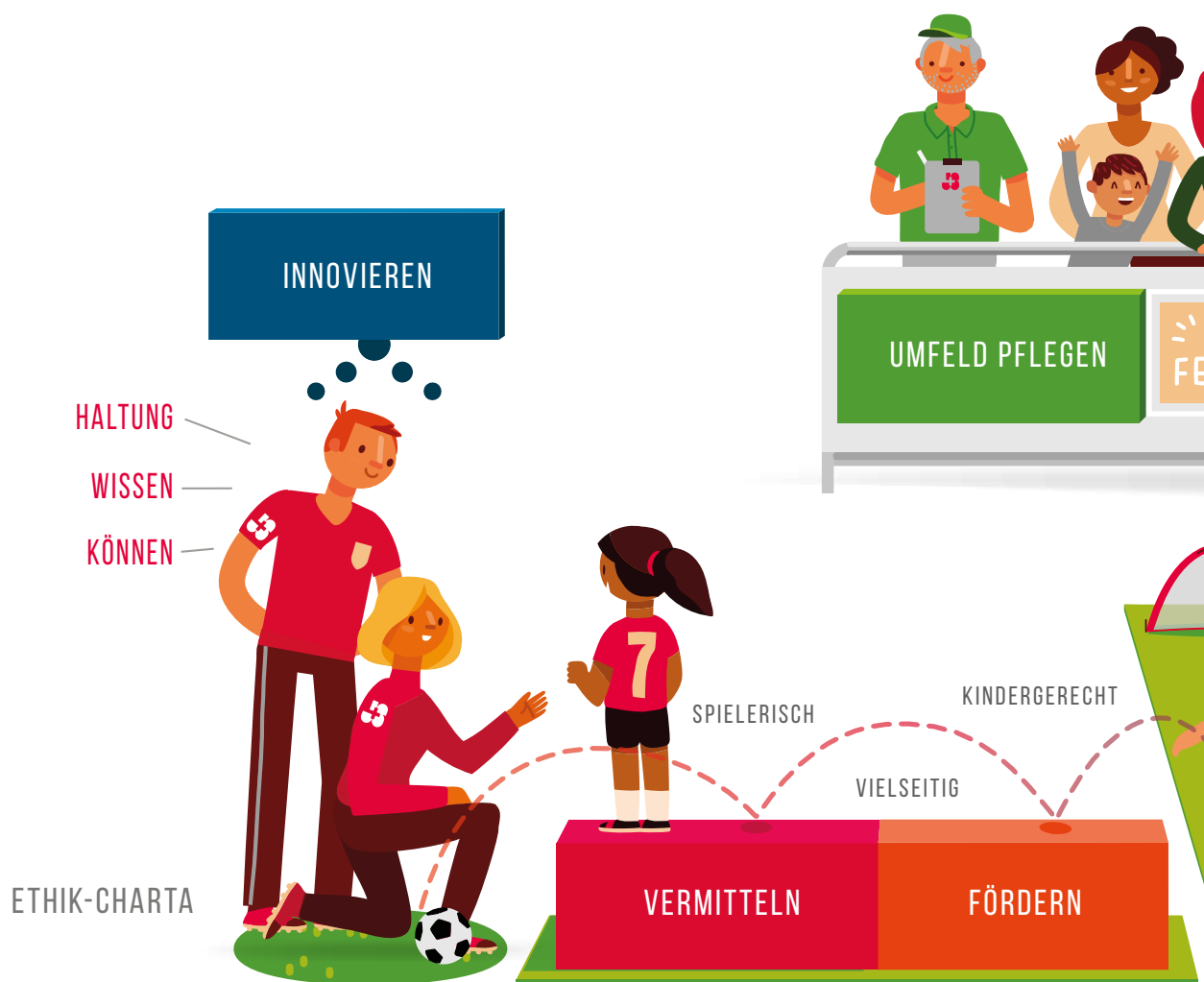


Abbildung 2: SFV-Ausbildungsverständnis im Kinderfussball.

# Das SFV-Ausbildungsverständnis im Kinderfussball

## Wegweisendes SFV-Ausbildungsverständnis im Kinderfussball

Das SFV-Ausbildungsverständnis im Kinderfussball (Abbildung 2) dient dir als Wegweiser, um deine Tätigkeit als Trainerin oder als Trainer zu gestalten. Dabei stehen die Kinder im Zentrum. Die Teilnahme an J+S-Aktivitäten (z.B. Trainings, Spieltage oder Trainingslager resp. -tage) soll den Kindern sportliche Erfolgserlebnisse ermöglichen, ihre Gesundheit und Persönlichkeit stärken und zu lebenslangem Sporttreiben animieren. Diese übergeordneten Ziele von J+S bilden den Ausgangspunkt für das SFV-Ausbildungsverständnis im Kinderfussball. Ob die Kinder diese Ziele erreichen, hängt in erster Linie von dir als Trainerin oder Trainer ab. Mit deinem Wissen und Können sowie deiner Haltung gewährleistest du alters- und bedürfnisgerechte Trainings.

## Was wird wie vermittelt?

Wenn du deine Aktivitäten gestaltest, setzt du dich intensiv mit dem «Was» und dem «Wie» auseinander. Bei der Frage nach dem «Was» geht es um die eigentlichen Trainingsinhalte. Im Fokus stehen hierbei die Erscheinungsformen im Kinderfussball sowie die sportartübergreifenden und sportartspezifischen Trainingsformen. Bei der Frage nach dem «Wie» liegt das Augenmerk auf der Art und Weise, wie du diese Inhalte vermittelst. Hierbei orientierst du dich an vier grundlegenden Aufgabenbereichen, den sogenannten Handlungsbereichen: «Vermitteln» (S.33), «Fördern» (S.43), «Innovieren» (S.46) und «Umfeld pflegen» (S.48). Verschiedene Rahmenbedingungen beeinflussen die Interaktion zwischen dir als Trainerin oder Trainer und den Kindern.

## Video: «Gute J+S-Aktivitäten»

[jsle.ch/dvGA](https://jsle.ch/dvGA)



# Trainerinnen und Trainer im Kinderfussball

## Ethik-Charta – neun Prinzipien für den Schweizer Sport

Die olympischen Werte – Höchstleistung, Freundschaft und Respekt – bilden weltweit die Grundlage für einen fairen und nachhaltigen Sport. Die Ethik-Charta von Swiss Olympic und vom BASPO baut auf diesen Werten auf:

1. Gleichbehandlung für alle
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
7. Absage an Doping und Drogen
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
9. Gegen jegliche Form von Korruption

**Webseite: «Ethik-Charta»**



[jsle.ch/dSOc](https://jsle.ch/dSOc)

## Trainerinnen und Trainer als Schlüsselfiguren

J+S geniesst schweizweit einen ausgezeichneten Ruf. Die über 80 000 aktiven J+S-Leiterinnen und -Leiter tragen massgeblich dazu bei. Woche für Woche stehen sie auf dem Platz, in der Halle oder an ihrem jeweiligen Trainingsort und setzen sich mit viel Herzblut für den Sport mit Kindern und Jugendlichen ein. Mit ihrem Know-how, ihrer Motivation und ihrer Haltung helfen sie mit, gute Aktivitäten zu gestalten und die Programmziele von J+S zu erreichen.

## Vorbild sein und Verantwortung übernehmen

Wer den J+S-Leiterkurs Fussball Kinder besucht, vollzieht einen Hutwechsel von der Spielerin oder dem Spieler zur Trainerin oder zum Trainer. In dieser neuen Rolle verpflichtest du dich für die Zeit deiner Trainertätigkeit zu bestimmten Verhaltensweisen. So identifizierst du dich mit der Institution J+S und stehst für deren Ziele ein. Sei dir deiner Verantwortung gegenüber den Kindern bewusst. Engagiere dich im Dienst deiner jungen Sportlerinnen und Sportler, tritt als Vorbild auf und setz dich für die neun Prinzipien der Ethik-Charta ein.

## Pflichten der J+S-Leiterinnen und -Leiter

Nach absolvierter J+S-Grundausbildung darfst du J+S-Aktivitäten (z. B. Trainings) leiten. Dabei kennst du deine Pflichten als Trainerin oder Trainer und kommst diesen nach (Tabelle 2).

## Besuch von Aus- und Weiterbildungsmodulen

Als Trainerin oder Trainer bildest du dich laufend weiter (vgl. auch das Kapitel «Innovieren» S. 46). Dazu wählst du aus dem vielfältigen J+S-Weiterbildungsangebot die für deine Tätigkeit sinnvollen Module aus. Wenn du die Weiterbildung 2 absolviert hast und die nötigen Voraussetzungen mitbringst, kannst du dich zur J+S-Expertin oder zum J+S-Experten spezialisieren.

Wenn du mit verschiedenen Altersgruppen arbeitest, steht dir der Besuch von zusätzlichen Ausbildungskursen offen.

Die Anmeldung zu den J+S-Aus- und -Weiterbildungsmodulen erfolgt über den J+S-Coach (S. 17).

Sobald du deine erste J+S-Ausbildung absolviert hast, erhältst du ein Login für die Nationale Datenbank Sport (NDS). In deiner J+S-Biografie siehst du, wann du welche Aus- und Weiterbildungsmodule besucht hast und kannst einen Auszug als PDF exportieren.

## Download: «Persönliche J+S-Biografie»

 [jsle.ch/dDpB](https://jsle.ch/dDpB)

Tabelle 2: Pflichten der J+S-Leiterinnen und -Leiter



Ethische Grundsätze einhalten und die Sicherheit der Kinder und Jugendlichen gewährleisten



J+S-Kurse und -Lager gemäss den spezifischen Anforderungen durchführen



Anwesenheitskontrolle (AWK) und Trainingsplanung führen (J+S-Aktivitäten für eine korrekte Abrechnung dokumentieren)



Mit J+S-Leihmaterial sachgerecht umgehen und vor der Rückgabe reinigen



Alle zwei Jahre: J+S-Anerkennung durch den Besuch eines Moduls aus der J+S-Weiterbildung verlängern



**«Als Trainerin bin ich verpflichtet, eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Ich erledige das bequem auf meinem Smartphone. In der App sehe ich alle meine Trainings und Spieltage und setze bei den Anwesenden einfach ein Häkchen.»**



# Kinder

Die Kinder einer Trainingsgruppe bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Ihr Entwicklungsstand, ihr Wissen und ihr Können unterscheiden sich. Sie haben zudem eigene Haltungen, Wertvorstellungen und Interessen sowie unterschiedliche Motive für das Sporttreiben. Diese Vielfalt macht die Arbeit mit Kindern spannend, fordert dich als Trainerin oder Trainer aber auch heraus.

## Strukturen schaffen

Diverse Wachstums- und Entwicklungsprozesse prägen das Kindesalter. Bewegung und Sport spielen hierbei eine wichtige Rolle. Sei dir dessen bewusst und stärke den Bewegungsapparat von Kindern mit alters- und entwicklungsangepassten Übungen. Fördere die Kinder auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Dabei trägst du eine grosse Verantwortung. Schliesslich kannst du in jungen Jahren mit gezieltem und regelmässigem Training Voraussetzungen schaffen, die den Kindern bis ins hohe Erwachsenenalter zugutekommen.

Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren bewegen sich mehrheitlich in drei Lebensbereichen: soziales Umfeld, Schule und Verein. Diese drei Bereiche können sich gegenseitig positiv (z. B. Erfolge im Fussball führen zu Erfolgen in der Schule) wie auch negativ (z. B. Frust im Fussball führt zu Frust zu Hause) beeinflussen. Aufgrund dieser Wechselwirkungen solltest du als Trainerin oder Trainer die Kinder immer ganzheitlich betrachten.

Wähle und gestalte deine Aktivitäten so, dass sie die Kinder möglichst positiv beeinflussen. Das im Verein Erlernte, z. B. faires Verhalten im Team, ist auch in anderen Lebensbereichen nützlich.

## Belastung steuern

Als Trainerin oder Trainer forderst und förderst du die Kinder. Du weisst aber auch, dass sie keine kleinen Erwachsenen sind und entsprechend andere biologische Voraussetzungen aufweisen. Insbesondere während Wachstumsphasen, in denen sich das Skelett schneller entwickelt als die Muskeln, ist das Gewebe sehr empfindlich.

Passe die sportliche Belastungsintensität entsprechend an. Das Kapitel «Kinderfussball unterrichten» (S.30) liefert dir das dazu notwendige Wissen und praktische Handlungsempfehlungen.

## Wachstum und Entwicklung der Kinder

Das J+S-Alter umfasst die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Während dieser Zeitspanne verändern sich auch das Lern- und das Bewegungsverhalten. Dabei unterscheidet man vier Stufen (Tabelle 3). Sowohl die angeführten Altersangaben wie auch die farbliche Kennzeichnung der Ausprägungen sind als grobe Richtwerte zu verstehen. Aus Tabelle 3 kannst du für deine Aktivitäten mit Kindern einige grundlegende Schlüsse ziehen.

## Sportartspezifische Inhalte anpassen

Die Trainingsinhalte aus dem Erwachsenentraining sind nicht auf das Kindertraining übertragbar. Orientiere dich an den Inhalten dieses Manuals und passe die Trainingsformen im Kapitel «Good Practice» den Voraussetzungen der Kinder an.

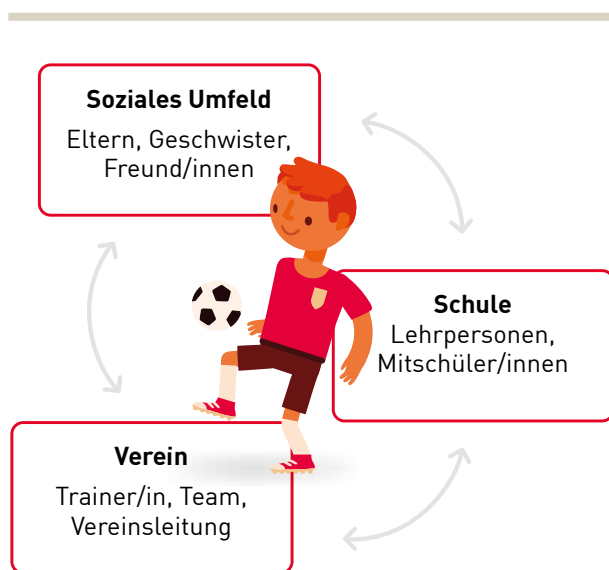
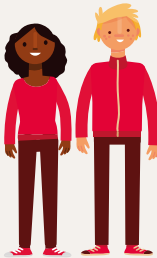
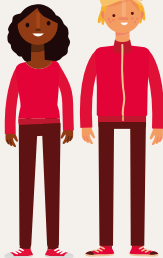
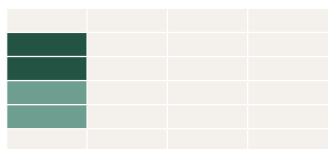


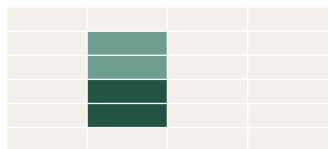
Abbildung 3: Die drei sich gegenseitig beeinflussenden Lebensbereiche im Kinderfussball.

Tabelle 3: Die Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter (angelehnt an Zahner &amp; Schweizer, 2008)

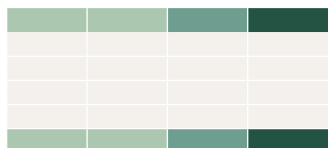
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Frühes Schulkindalter</b><br>5–9 Jahre                                                                     | <b>Spätes Schulkindalter</b><br>9–12 Jahre                                                                                                                                                              | <b>Pubeszenz</b><br>♀: 11/12–13/14 Jahre<br>♂: 12/13–14/15 Jahre                                                                                                                                                                       | <b>Adoleszenz</b><br>♀: 13/14–17/18 Jahre<br>♂: 14/15–18/19 Jahre                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |  |
| <b>Psychische und soziale Merkmale</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen. | Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig. | Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und verbreitet mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft); Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen). | Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeit.                     |
| <b>Wunsch nach Mitsprache</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
| <b>Bewegungsdrang</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
| <b>Lernbereitschaft</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
| <b>Leistungsbereitschaft</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
| <b>Freude am Wettkampf</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
| <b>Konzentration</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
| <b>Aufnahmefähigkeit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #c6e0b4; border: 1px solid #000;"></span> Gering/mittel <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #a1c93b; border: 1px solid #000;"></span> Hoch <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #548235; border: 1px solid #000;"></span> Sehr hoch <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #d9e1f2; border: 1px solid #000;"></span> Differenziert (je nach Inhalt, Umfeld, Lebensumständen) |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |



Kinder im **frühen Schulkindalter** zeichnen sich durch eine starke Ichbezogenheit, sehr grossen Bewegungsdrang und sehr hohe Lernbereitschaft aus. Zudem sind sie in hohem Masse leistungsbereit und freuen sich an altersgerechten und fairen Wettkämpfen. Gestalte das Training abwechslungsreich, vielseitig und bewegungsintensiv. Schenke jedem Kind ausreichend Aufmerksamkeit.



Das **späte Schulkindalter** unterscheidet sich nur unwesentlich vom frühen Schulkindalter. Noch immer ichbezogen, wenden sich die Kinder zunehmend einer Gruppe zu. Nach wie vor sind Bewegungsdrang und Lernbereitschaft gross und Leistungsbereitschaft sowie Wettkampfreude sogar noch ausgeprägter vorhanden. Stell den Kindern herausfordernde Aufgaben, die sie individuell und in Gruppen meistern können.



Der Wunsch nach Mitsprache sowie die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit sind bei Kindern weniger ausgeprägt als bei Jugendlichen. Passe deinen Führungsstil und die Informationsmenge beim Vorzeigen, beim Erklären oder bei Rückmeldungen den Kindern an.

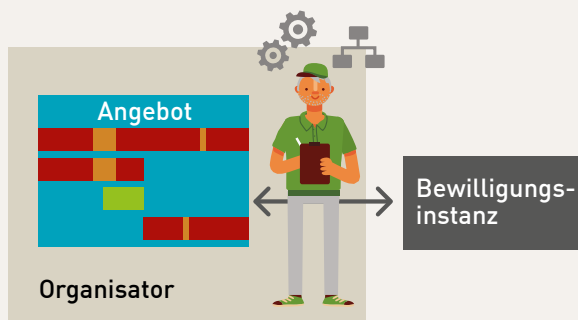
Der Lernbaustein «Kinder verstehen» beschreibt die wichtigen Entwicklungsmerkmale im Detail.

**Lernbaustein: «Kinder verstehen»**

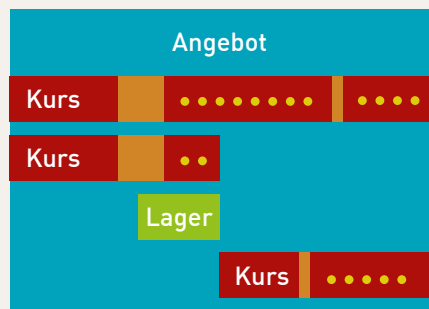
 [jsle.ch/dLKv](https://jsle.ch/dLKv)

## J+S-Aktivitäten im Kinderfussball

Das Sportförderungsprogramm des Bundes J+S und der SFV haben sich vielfältige Wirkungsziele für den Kinderfussball auf die Fahne geschrieben (S. 8). Um diese zu erreichen, müssen die Kinder qualitativ gut angeleiteten Kinderfussball erleben. Gemeint sind die Trainings, Spielanlässe wie Turniere und allenfalls Lager. Sie sind das eigentliche Fundament der Ausbildung und dienen als Schlüssel, um die Ziele zu erreichen.



Der J+S-Coach eines Organisators (z. B. Verein) meldet bei der zuständigen Bewilligungsinstanz ein **J+S-Angebot** und rechnet dieses ab.



Ein J+S-Angebot setzt sich aus **Kursen und/oder Lagern** zusammen, die J+S-Leiter/innen durchführen. Ein Kurs umfasst **regelmässige Aktivitäten** wie Trainings, die mindestens 60 Minuten, im Schulsport mindestens 45 Minuten dauern. Innerhalb eines Kurses sind auch Trainingstage und Wettkämpfe möglich.

Für ein Lager braucht es mindestens vier Lagertage mit je vier Stunden Sport.



Aktivität

J+S-Aktivitäten richten sich an **zwei Zielgruppen**: Kinder (5–10 Jahre) und Jugendliche (10–20 Jahre). In den meisten Sportarten sind auch gemischte Gruppen möglich (Kinder und Jugendliche). Möchte ein/e J+S-Leiter/in Jugendliche auch Kinder unterrichten, absolviert er/sie eine zusätzliche Ausbildung zum/zur J+S-Leiter/in Kinder (und umgekehrt).

Abbildung 4: Zusammenhänge zwischen J+S-Angebot, J+S-Kursen, J+S-Trainingstagen, J+S-Aktivitäten sowie Lagern; vereinfachte Darstellung für den Grossteil der J+S-Sportarten (J+S-Nutzergruppen 1 und 2).



## J+S-Coach als Anlaufstelle für Trainerinnen und Trainer

Ein J+S-Coach nimmt im Verein eine Schlüsselrolle ein. Sie oder er vertritt diesen gegenüber der kantonalen Sportfachstelle für J+S und gegenüber dem BASPO. Dabei stellt sie oder er den Informationsfluss für J+S-Themen sicher und administriert in Zusammenarbeit mit den J+S-Leiterinnen und -Leitern die J+S-Angebote des Vereins. Interessierte und geeignete Kandidatinnen und Kandidaten meldet sie oder er zur J+S-Aus- oder -Weiterbildung an. Der J+S-Coach dient dir als wichtige Anlaufstelle. Wende dich bei Fragen zu J+S-Aus- und -Weiterbildungen oder im Umgang mit der NDS (z. B. Handhabung der Anwesenheitskontrollen) an deinen J+S-Coach.

### Vertiefung: «J+S-Coach»

 [jsle.ch/dCoa](https://jsle.ch/dCoa)





---

# Kinderfussball verstehen



# FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen

«FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen» ist das Rahmenkonzept des Schweizerischen Fussballverbandes für Fussballspielerinnen und Fussballspieler. Es basiert auf einer gemeinsamen Grundlage für den Schweizer Sport, die vom Bundesamt für Sport BASPO und Swiss Olympic entwickelt wurde.

Vertiefung: «FTEM Schweiz»

 [jsle.ch/dVFT](https://jsle.ch/dVFT)



Abbildung 5: Rahmenkonzept «FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen».

# Vom Spiel zu den Erscheinungs- und Trainingsformen

Das Fussballspielen zu entdecken und sich darin altersgerecht zu entwickeln, stehen im Mittelpunkt des Kinderfussballs. Die Erscheinungsformen, die das ideale Spiel der Kinder beschreiben, dienen dir dabei als Orientierungshilfe. Damit die Kinder diese Erscheinungsformen entwickeln, brauchen sie vor allem ein kindgerechtes Spiel mit angepassten Feld-, Team-, Tor- und Ballgrößen. Stimmen diese Rahmenbedingungen, ist das Spiel der beste Lehrmeister. Mehr dazu erfährst du im Kapitel «Der Spieltag» (S. 27).

Im Training nutzt du vor allem fussballspezifische Trainingsformen. Achte darauf, dass du die Kinder vielseitig und abwechslungsreich förderst. Hierzu eignen sich die sportartübergreifenden Trainingsformen der Bewegungs- und Spielgrundformen. Fest im Training verankert ist auch das freie, selbstbestimmte Fussballspielen. Es hilft den Kindern, sich ganzheitlich zu entwickeln.

## Zwei Spielphasen, sechs Erscheinungsformen

Das Fussballspiel der Kinder ist in zwei Phasen unterteilt: «Wir haben den Ball» und «Wir haben den Ball nicht». In beiden Spielphasen finden sich je zwei Erscheinungsformen, die eine optimale Spielweise beschreiben und dir zielführende Beobachtungs- und Coachingpunkte aufzeigen:

- Wenn wir den Ball haben: «Das Spiel kreativ gestalten» und «Mutig Tore erzielen»
- Wenn wir den Ball nicht haben: «Den Ball entschlossen erobern» und «Mutig Tore verhindern»

Die Erscheinungsform «Sich flink und geschickt bewegen» beschreibt die allgemeine Spiel- und Bewegungsweise der Kinder auf allen Positionen und in beiden Spielphasen. «Sich respektvoll verhalten und fair spielen» stärkt die Freude am Spiel auf und neben dem Platz.

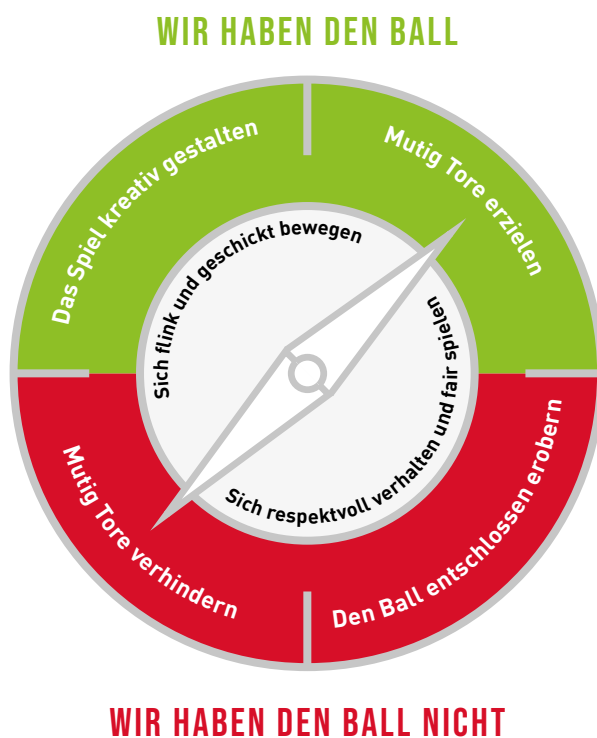


Abbildung 6: Die zwei Spielphasen und die sechs Erscheinungsformen im Kinderfussball.

## Die Erscheinungsformen im Kinderfussball

### Das Spiel kreativ gestalten

Im Kinderfussball beteiligen sich alle Kinder am Angriff. Gemeinsam versuchen sie, das Spiel aufzubauen und im besten Fall ein Tor zu erzielen. Indem sie die Breite und die Tiefe des Spielfeldes ausnutzen und sich geschickt freilaufen, bauen sie das Spiel von hinten nach vorne auf. Anspielstationen auf beiden Seiten, im Zentrum und weit in der gegnerischen Platzhälfte helfen, den Ball nach vorne zu bringen. Um anspielbar zu sein, müssen sich die Kinder von der Gegnerin oder vom Gegner freilaufen und anbieten. Zudem lernen sie, mit einem guten ersten Ballkontakt den Spielverlauf mittels mutigem Dribbling oder Pass zu bestimmen. Das eröffnet Torchancen. Das Ziel ist, Gegenspielerinnen und -spieler zu überwinden oder durch ein Dribbling in den freien Raum vor das Tor zu kommen. Die Kinder entscheiden selbstständig, ob sie das Dribbling wagen oder mutige und präzise Pässe zu sich anbietenden Mitspielerinnen oder -spielern abgeben.

### Mutig Tore erzielen

Die aufregendste Erscheinungsform ist «Mutig Tore erzielen». In Tornähe geht es um die Entscheidung, deshalb ist die Handlungsdrematik hier am höchsten. Die Kinder sollen vor dem Tor mutig den Abschluss suchen und selbstbestimmt handeln. Sie sammeln dabei wertvolle Erfahrungen für ihre Entwicklung. Mit dem Torabschluss endet die Angriffsaktion. Diese hängt vom Können der Spielerinnen und Spieler ab: Wer verschiedene Schussarten und vorbereitende Dribblings sowie Finten in hohem Tempo beherrscht, ist im Spiel unberechenbarer, vielseitiger und erfolgreicher als die anderen.

Für das Training eignen sich Spielformen und Übungen auf Tore mit Torspielerinnen und -spielern. Sie erzeugen Spannung und ermöglichen, Tore mutig zu erzielen. Der Torabschluss auf Minitore verbessert die Präzision. Du kannst ihn z. B. als Torschussrundlauf organisieren.

### Viele Lerngelegenheiten dank kleinen Gruppen

Offene und spielorientierte Trainingsformen unterstützen die Kinder dabei, ein Gespür für Entscheidungen zu entwickeln. Kleine Teams (zwei bis vier Kinder) reduzieren die Komplexität und vermehren die Spielaktionen. Auf dem Grossfeld spielt die Torspielerin oder der Torspieler beim Spielaufbau eine wichtige Rolle. Wenn sich alle am Spiel beteiligen, entstehen Überzahlsituationen und das Zusammenspiel auf dem Weg nach vorne wird einfacher. Setz Spielformen mit Überzahl oder einer Tabuzone für die Torspielerin oder den Torspieler ein. Diese eignen sich besonders, um den Spielaufbau zu trainieren. Förderlich sind dabei Spielformen mit vielen Duellen (Dribblings und 1:1), Überzahl (Zusammenspiel) sowie Übungen zum Passspiel. Bei geringerem Gegnerdruck gelingt das Zusammenspiel leichter. Spielformen in kleinen Teams (z. B. 3:3) und auf mehrere Tore (z. B. vier Minitore) provozieren viele Duelle, fördern die Spielübersicht (Spielfeldbreite ausnutzen) und ermöglichen Erfolgserlebnisse.

### Defensivspiel kein Ausbildungsschwerpunkt

Die defensiven Erscheinungsformen («Wir haben den Ball nicht») bilden den Gegenpol zu den jeweiligen offensiven Erscheinungsformen. Sie stehen im Kinderfussball nicht im Zentrum, weil sie die Angriffslust der Kinder bremsen würden. Das notwendige taktische Rüstzeug für das Defensivspiel lernen die Spielerinnen und Spieler später. Grundsätze wie «Alle helfen beim Verteidigen» sollen die Kinder aber schon jetzt erwerben. Diese finden sich in den Erscheinungsformen «Den Ball entschlossen erobern» und «Mutig Tore verhindern».

**Tipp:** Verwende kindgerechte Coaching-Metaphern, um das Offensiv- und das Defensivspiel zu veranschaulichen. Erkläre die Spielphase zum Beispiel anhand einer Blume: Bei eigenem Ballbesitz öffnet sich die Blume, bei Ballverlust schliesst sie sich.

### Den Ball entschlossen erobern

Die Kinder versuchen gemeinsam, die Räume zu schliessen und Druck auf die Gegnerin oder den Gegner aufzubauen. Bei einem Ballverlust hilft ein energisches und entschlossenes Angreifen, um einen Gegenangriff zu verhindern und rasch wieder in Ballbesitz zu gelangen. Die Kinder sollen zum Ball hin verteidigen und diesen schnell wieder zurückerobern. Alle Spielerinnen und Spieler in Ballnähe beteiligen sich an dessen Eroberung. Ziel ist es, zusammen Pässe abzufangen oder der Gegenspielerin bzw. dem Gegenspieler den Ball wegzunehmen.

**Mutig Tore verhindern**

Die Kinder verteidigen das eigene Tor mutig und mit vollem Einsatz. Jedes Kind hindert die Gegnerin oder den Gegner am Abschluss bzw. unterstützt die Mitspielerinnen oder den Mitspieler dabei. Eine besonders wichtige Rolle übernimmt die Torspielerin oder der Torspieler. Durch geschicktes Positionsspiel und furchtloses Eingreifen kann sie oder er viele Torschüsse abwehren.

Wissenswertes und Trainingsformen für die Ausbildung von Torspielerinnen und Torspielern findest du im Lernbaustein «Kinderfussball – Torspielerinnen und Torspieler».

**Lernbaustein: «Kinderfussball – Torspielerinnen und Torspieler»**

 [jsle.ch/dLts](https://jsle.ch/dLts)

**Sich flink und geschickt bewegen**

Beim Fussballspielen bewegen sich die Spielerinnen und Spieler auf allen Positionen und in beiden Spielphasen flink und geschickt – egal ob mit oder ohne Ball. Voraussetzung dafür sind vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen, die komplexere Handlungen möglich machen. Die Bewegungs- und Spielgrundformen gehören deshalb in jedes Kinderfussballtraining.

Wissenswertes und Trainingsformen für die Ausbildung der Vielseitigkeit findest du im Lernbaustein «Kinderfussball – Vielseitigkeit erleben».

**Lernbaustein: «Kinderfussball – Vielseitigkeit erleben»**

 [jsle.ch/dLve](https://jsle.ch/dLve)

**Sich respektvoll verhalten und fair spielen**

Alle Kinder sollen unbeschwert spielen dürfen – in einem von Fairplay und Respekt geprägten Rahmen und in einer kindgerechten Form. Kinder brauchen andere Kinder, um in eine soziale Gemeinschaft hineinzuwachsen und darin Verantwortung, Funktionen und Rollen zu übernehmen. Im Training und am Spieltag lernen sie, sich respektvoll zu verhalten und fair zu spielen. Die Kinder halten sich an Spielregeln, respektieren die Gegnerinnen oder Gegner, tragen Sorge zum Material und spielen jederzeit fair. Nur so können schon Kinder den «Spirit of Football» des SFV leben und ihre Leidenschaft für den Fussball entfalten.



# Trainingsformen

Die Trainingsformen im Kinderfussball orientieren sich an den beschriebenen Erscheinungsformen. Es gibt solche, die relativ isoliert auf eine Erscheinungsform hinwirken (z.B. der Torschuss auf die Erscheinungsform «Mutig Tore erzielen»). Andere Trainingsformen zielen auf mehrere Erscheinungsformen. Dazu gehören Spielformen (z.B. 3:3). Die Trainingsformen zu «Mutig Tore erzielen» und «Mutig Tore verhindern» sowie «Das Spiel kreativ gestalten» und «Den Ball entschlossen erobern» sind identisch, weil die Kinder das offensive und das defensive Spiel gleichzeitig üben.

## **Vielseitigkeit als Voraussetzung für flinkes und geschicktes Bewegen**

Die sportartübergreifenden Trainingsformen basieren auf den Bewegungs- und Spielgrundformen und fördern die Vielseitigkeit der Kinder. Sie bilden auch eine wichtige Basis für die sportliche Entwicklung der Kinder. Als Trainerin oder Trainer im Kinderfussball bist du dir dessen bewusst und legst viel Wert auf diese Grundlagen. Du schaffst bei den Kindern ideale Voraussetzungen für ihre motorische Entwicklung und erleichterst ihnen die späteren Lernprozesse im Fußball.

Den engen Zusammenhang zwischen sportartspezifischen Erscheinungs- und Trainingsformen verdeutlicht Abbildung 7.

## ERSCHEINUNGSFORMEN DER SPORTART



SPORTARTSPEZIFISCH



## TRAININGSFORMEN

SPORTARTÜBERGREIFEND



Abbildung 7: Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen und Trainingsformen (sportartspezifisch und sportartübergreifend) im Kinderfussball.

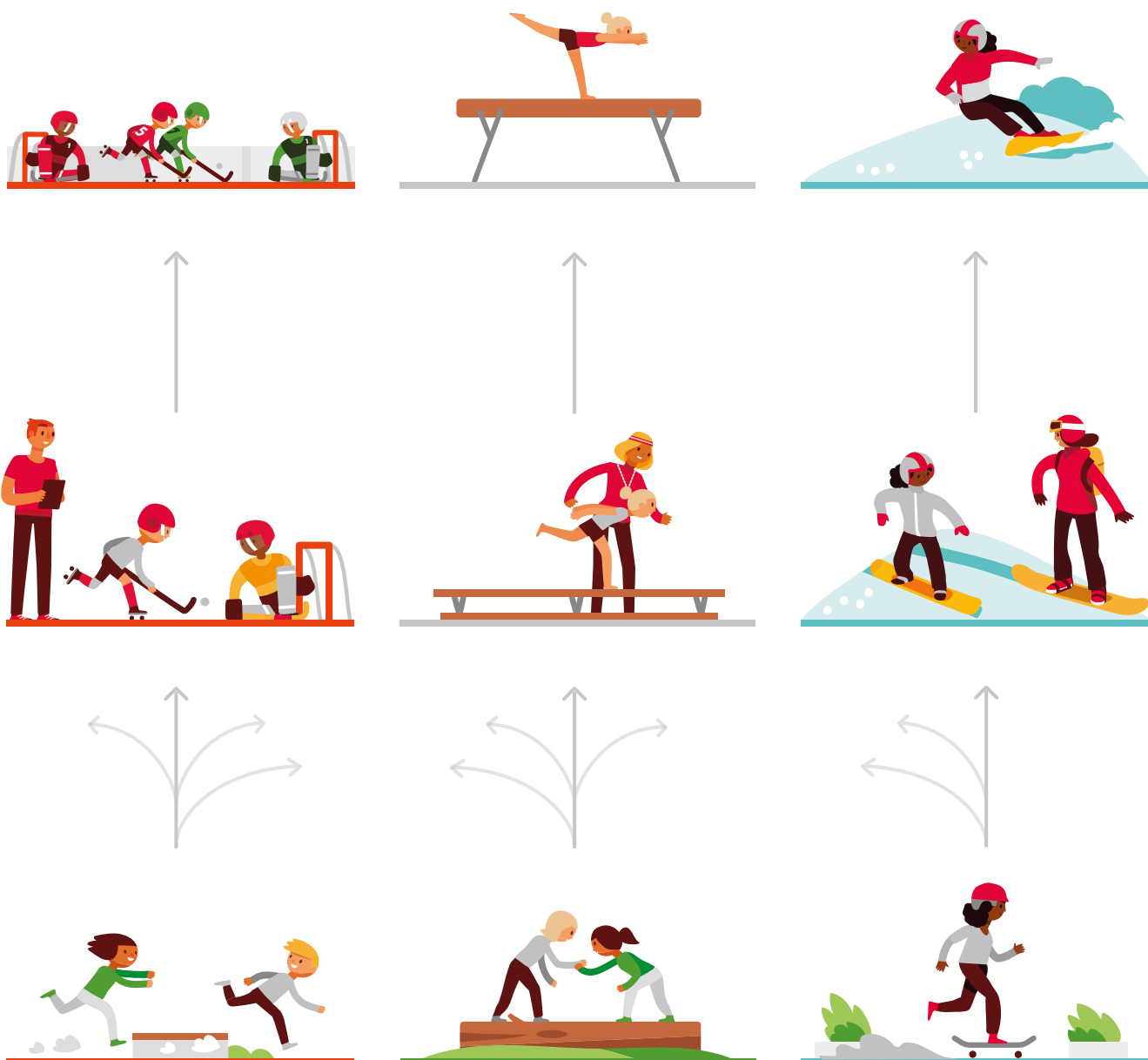
### Niveaugerechte Trainingsformen

Wähle die geeigneten Trainingsformen für deine Trainingsgruppe basierend auf den Empfehlungen in diesem Manual.



**«Kinderfussball ist anders als der Fussball der Erwachsenen.**

**Im J+S-Leiterkurs Fussball Kinder erfährst du Wichtiges zum Kinderfussball der Kategorien G, F und E/FF12. Im Kapitel «Good Practice» findest du viele Tipps und praktische Beispiele fürs Training.»**



## Bewegungs- und Spielgrundformen



### Bewegungsgrundformen

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



### Spielgrundformen

- Freie Spiele
- Reaktionsspiele
- Stafettenspiele
- Fang- und Versteckspiele
- Kampfspiele
- Wurfspiele
- Passspiele
- Torschusspiele
- Rückschlagspiele
- Weitere Formen

Abbildung 8: Bewegungs- und Spielgrundformen.

Die sportartübergreifenden Trainingsformen basieren auf zehn Bewegungsgrundformen und zehn Spielgrundformen (Abbildung 8).

### Bewegungsgrundformen als Grundlage einer vielseitigen Förderung

In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder eine Vielzahl an elementaren Bewegungen, die sich zu Bewegungsgrundformen gruppieren lassen. Ermögliche den Kindern die grundlegenden Bewegungserfahrungen – Beispiele für dein Training findest du unter folgendem Link:

**Webseite: «Bewegungsgrundformen»**

 [jsle.ch/dKbg](https://jsle.ch/dKbg)

### Spielgrundformen mit oder ohne Ball

Zusammen mit den Bewegungsgrundformen bilden die Spielgrundformen eine zentrale Säule im Kinderfussball. Viele Formen kannst du auch mit Fussbällen ausprobieren und die Kinder so an das Spiel heranzuführen. Beispielsweise eignen sich Fangspiele wie «Über die Brücke» besonders gut, um das Ballführen spielerisch zu trainieren.

**Webseite: «Spielgrundformen»**

 [jsle.ch/dKsg](https://jsle.ch/dKsg)

Üben sich Kinder in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen.



**«Spielen ist der Beruf der Kinder. Das Spielen entspricht einem menschlichen Grundbedürfnis.**

**Dabei sind Spielen und Lernen untrennbar miteinander verknüpft. Im Spiel lernt der Mensch, eigenständig zu entscheiden, sich fair zu verhalten, mit seinen Emotionen umzugehen. Auch gemeinsame Strategien zu entwickeln, mit anderen Vereinbarungen zu treffen und sich daran zu halten, kann man auf diese Weise üben. Darüber hinaus steigert das Spiel die Kreativität und die Fantasie.»**

**Lernbaustein: «Power to win»**

 [jsle.ch/dLpp](https://jsle.ch/dLpp)

# Der Spieltag

Der Spieltag ist für jedes Kind etwas Spezielles. Das Spielen steht im Zentrum – ganz nach dem Motto: Erlebnis vor Ergebnis! Alle Teams absolvieren gleich viele Spiele und haben keine Wartezeiten. So garantiert jeder Spielanlass jede Menge Spass und Erfahrung. Ranglisten und Ausscheiden sind keine Bestandteile der Kinderfussballkultur, weil

- sie ergebnisorientiertes Verhalten von Trainer/innen und Eltern schüren.
- sie mehr Verlierer/innen als Gewinner/innen produzieren (nur ein erster Rang).
- sie Kinder bevorteilen, die aufgrund ihres Entwicklungsvorsprungs mehr zum Sieg beitragen.
- Kinder in diesem Alter mehrheitlich im Hier und Jetzt leben und sich nach dem Spiel kaum mehr an das Resultat erinnern.
- das Erlebnis und nicht das Ergebnis im Mittelpunkt steht.

## Rahmenbedingungen für ein unbeschwertes Spiel

So gelingen faire und kindgerechte Spiele:

- Die Einsatzzeit für alle gleich halten
- Keine Rangierungs- und Ausscheidungsspiele veranstalten
- Das Spiel als Trainerinnen und Trainer ruhig beobachten

### Trainerinnen und Trainer

Angepasstes und zurückhaltendes Coaching ermutigt die Kinder zu eigenen Entscheidungen. Bestärkung und Lob dienen den Kindern als Lernhilfe.

Während der Spiele beobachtest du den Verlauf von der Coachingzone aus still und aufmerksam. Die Entscheidungen während des Spiels überlässt du den Kindern, damit sie selbstständig Lösungen finden. Nach dem Spiel lobst du Anstrengungen, gelungene Aktionen und positives Verhalten.

Als Trainerin oder Trainer garantierst du jedem Kind gleich viel Einsatzzeit. Du grenzt niemanden aus und signalisierst so, dass Fehler erlaubt sind. Leb respektvolles Verhalten vor, freu dich über den Sieg und danke dem gegnerischen Team für das Spiel. Oder hilf den Kindern über die Niederlage hinweg und gratuliere dem Siegerteam.

### Eltern – Präsenz mit Distanz

Die Eltern der Spielerinnen und Spieler sind ein wichtiger Teil des Kinderfussballs. Sie ermöglichen durch Einsätze in verschiedenen Rollen (z. B. als Helfer/innen, Betreuer/innen oder Trainer/innen) viele Anlässe. Ihr teilweise emotionales Verhalten ist nachvollziehbar. Mit einer sanften Kontrolle (Zuschauerzone) erreichst du das erwünschte Verhalten besser. Der Leitsatz lautet hier: Präsenz mit Distanz.

## Erlebnis vor Ergebnis

Mit der Kampagne «Erlebnis vor Ergebnis» unterstützt der SFV die Vereine bei der Umsetzung der oben erwähnten Rahmenbedingungen am Spieltag.

**Webseite: «Erlebnis vor Ergebnis»**

 [jsle.ch/deVe](https://jsle.ch/deVe)



Bedürfnisgerechtes Spiel

Der SFV empfiehlt für die Kinderfussballkategorien G, F, E und FF12 je eine altersgerechte Turnierform. In allen Kategorien spielen die Kinder ohne Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter. So lernen sie, sich respektvoll zu verhalten und fair zu spielen.

Abbildung 9 illustriert die Wettspielformate und die Regeln der unterschiedlichen Spielkategorien.

Webseite: «play more football»

 [jsle.ch/dPmF](https://jsle.ch/dPmF)

| KATEGORIE/SPIELFORMAT | G                                                                                                              | F                                                                                                              | E/FF12                                                                                                                                   |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <div><div>KLEINFELD<br/>2 : 2<br/>3 : 3</div><div>Vielseitigkeit</div></div>                                   | <div><div>KLEINFELD<br/>3 : 3</div><div>GROSSFELD<br/>4 : 4</div></div>                                        | <div><div>KLEINFELD<br/>3 : 3</div><div>GROSSFELD<br/>6 : 6</div></div>                                                                  |
| TEAMGRÖSSE            | Optimal<br><b>3–4</b><br>Spielerinnen/Spieler                                                                  | Optimal<br><b>5–6</b><br>Spielerinnen/Spieler                                                                  | Optimal<br><b>8–9</b><br>Spielerinnen/Spieler                                                                                            |
| TURNIERFORM           | <b>Turnier mit<br/>6–8 Spielrunden</b><br>nach Rotationssystem<br><br><b>7–16 Teams</b><br>(Empfohlene Anzahl) | <b>Turnier mit<br/>5–7 Spielrunden</b><br>nach Rotationssystem<br><br><b>6–12 Teams</b><br>(Empfohlene Anzahl) | <b>Turnier mit<br/>6 Spielrunden</b><br>nach Rotationssystem<br><br><b>4 Teams</b><br>(Empfohlene Anzahl)                                |
| SPIELDAUER            | <b>10 Minuten</b><br><br><b>120 Minuten</b><br>Gesamtdauer Turnier                                             | <b>12 Minuten</b><br><br><b>120 Minuten</b><br>Gesamtdauer Turnier                                             | <div>Kleinfeld: <b>8–10 Min.</b><br/>Grossfeld: <b>15 Min.</b><br/>à je 3 Spielrunden</div><br><b>120 Minuten</b><br>Gesamtdauer Turnier |

Abbildung 9: Übersicht Wettspielformate im Kinderfussball.

### Einfache Spielordnung zur Orientierung

Führe geduldig eine einfache Grundordnung auf dem Spielfeld ein (siehe Abbildungen 10 und 11). So lernen die Kinder, sich zu orientieren. Wenn die Kinder Dreiecke oder Rhomben bilden, schaffen sie viele Anspielmög-

lichkeiten und damit die Voraussetzung für ein erfolgreiches Zusammenspiel. Gruppentaktisches Verhalten ist noch kein Ausbildungsthema im Kinderfussball.



2:2



3:3

Abbildung 10: Empfohlene Grundordnungen für das Kleinfeld im Kinderfussball.

### Wechselnde Spielpositionen statt frühes Spezialisieren

Um die Spielkompetenz der Kinder ganzheitlich auszubilden, musst du sie möglichst vielfältig auf unterschiedlichen Positionen agieren lassen. Spezialisieren sich Kinder auf bestimmte Spielpositionen, schränkt dies ihre Entwicklung als Fussballerinnen oder Fussballer ein. Zudem hemmt es die Entfaltung ihrer Persönlichkeit.

### Wechselnde Torspielerinnen und Torspieler

Die Torspielerin oder der Torspieler nimmt aktiv am Spiel teil. In den Kategorien F, E und FF12 soll jedes Kind abwechselnd auch diese Rolle einnehmen. In der Kategorie G gibt es noch keine Torspielerinnen oder Torspieler.



4:4



6:6

Abbildung 11: Empfohlene Grundordnungen für das Grossfeld im Kinderfussball.



---

# Kinderfussball unterrichten



# Das Wichtigste in Kürze: wie Trainings leiten?

Im Zentrum deiner Ausbildung stehen die Kinder mit ihren Bedürfnissen und Erwartungen. Es ist wichtig, dass du ihnen Freude am Fussballspiel und am Lernen vermittelst. Gestalte das Training deshalb spielerisch, kindergerecht und vielseitig.

Für Kinder sind so gestaltete Trainingsinhalte spannend und herausfordernd. Spielen ist ein kindliches Bedürfnis und wahrscheinlich die beste Lernform für Kinder. Im Spiel erleben sie die fürs Lernen so wichtigen Emotionen und sind stets aufmerksam.



## Viel Spielen und Üben ermöglichen

Der Handlungsbereich «Vermitteln» widmet sich dem eigentlichen «Kerngeschäft» der Trainerinnen und Trainer, dem Leiten von Kinderfussballtrainings.

### Wichtige Aspekte sind:

- Unterschiedliche Spielformen nutzen und Übungen fantasievoll gestalten
- Kreativität, Vielseitigkeit und Beidseitigkeit fördern
- Kindergerecht sprechen, Spiele und Übungen ruhig leiten, gut beobachten und sinnvoll variieren
- Kindergerechtes Material verwenden, viele Tormöglichkeiten anbieten, geeignete Feldgrößen bestimmen und ausgeglichene Teams bilden
- Einfache Rituale pflegen und das Training in Sequenzen aufteilen

## Ausbildungsgrundsätze

### 1. Spielerisch

Wenn du Kinder im und durch den Fussball zum Lernen anregen willst, musst du ihre Fantasie und ihre Emotionen ansprechen. Das gelingt am besten, wenn du die Inhalte spielerisch gestaltest.

### 2. Kindergerecht

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Unter kindergerecht ist die Ausrichtung auf die Bedürfnisse, den Entwicklungsstand, das Können und die Möglichkeiten der Kinder zu verstehen. Kindergerechtes Vermitteln und angepasste Rahmenbedingungen stehen im Vordergrund (z.B. kleine Teams, wenige Regeln, kleine Felder, kein Ausscheiden).

### 3. Vielseitig

Ein vielseitig gestaltetes Training schafft Abwechslung, ermöglicht breite Bewegungserfahrungen und eröffnet neue Perspektiven. Kinder sind grundsätzlich keine Spezialistinnen und Spezialisten, sondern neugierige, kreative Allrounder. Vielseitige Bewegungserfahrungen fördern die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und bilden die Grundlage für lebenslanges Sporttreiben.

## Positive Haltung vorleben und Kinder ganzheitlich fördern

Der Handlungsbereich «Fördern» zeigt dir, wie du die Kinder unterstützt, damit sie sich positiv entwickeln und entfalten. Im Zentrum stehen die persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Kinderfussball hinausgehen.

### Wichtige Aspekte sind:

- Positive Haltung und Einstellung vorleben und fördern
- Wertschätzende Beziehung zu den Kindern pflegen
- Über das Spiel oder das Training reden
- Mit Sieg und Niederlagen vorbildlich umgehen
- Faires Verhalten vorleben und einfordern
- Kinder miteinbeziehen und mithelfen lassen
- Allen Kindern gleich viel Spiel- und Einsatzzeit ermöglichen



Abbildung 12: Die vier Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Vermitteln».

Der Handlungsbereich «Vermitteln» beschreibt alles, was mit dem Lehren und dem Lernen von Fussball zu tun hat. Der Bereich gliedert sich in vier Handlungsfel-

der und die entsprechenden praxisorientierten Handlungsempfehlungen. Diese sind auf den folgenden Seiten im Detail erläutert.

## Online-Kurs: «Vermitteln»

 [jsle.ch/doKv](https://jsle.ch/doKv)

## Lernförderliches Klima ermöglichen

Jedem Training oder Spielanlass soll ein angenehmes, wertschätzendes und angstfreies Klima zugrunde liegen. Dabei ist die Beziehungsqualität zwischen dir als Trainerin oder als Trainer und den Kindern sowie zwischen

den einzelnen Kindern entscheidend. Leg viel Wert auf einen positiven Teamspirit. Mit deinem Verhalten und deiner Haltung kreierst du eine lernförderliche Umgebung.

### Begeisterung wecken und Freude auslösen

Lachen, Lernen, Leisten! So lauten die Zutaten des Erfolgsrezepts L-L-L. Das erste «L» spielt eine besonders wichtige Rolle, da es den Motivationskreislauf zum Laufen bringt. Kinder wollen lachen, weil es ganz einfach schön ist, ein gutes Gefühl erzeugt und das Lernen erleichtert. Dafür strengen sie sich auch gerne an. Kinder bewegen sich gern und definieren sich oft über Bewegung. Deshalb sind möglichst viele positive Erlebnisse wichtig.

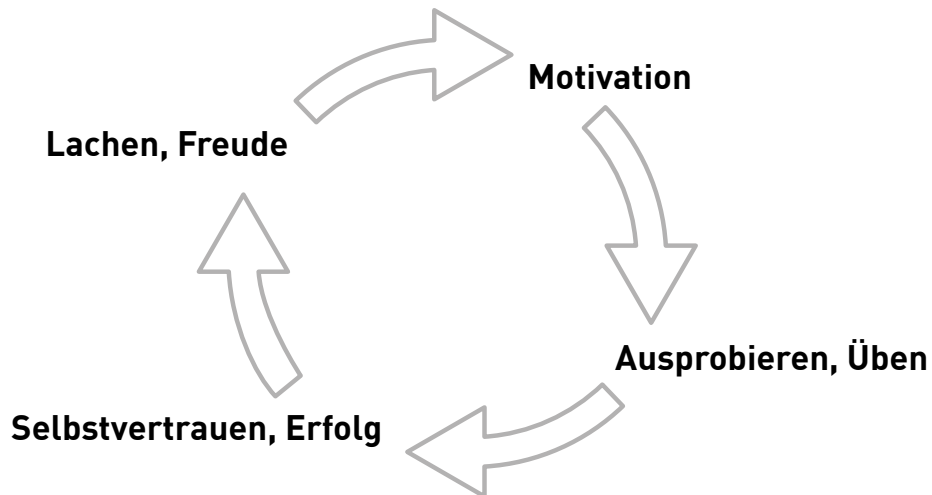


Abbildung 13: Motivationskreislauf.

**Kinder wertschätzen, respektieren  
und gerecht behandeln**

Leb einen respektvollen und wertschätzenden Umgang vor. Sorg für ein lernförderliches Klima, indem du deinen Kindern aktiv zuhörst, dich für sie interessierst und ihnen höflich und herzlich begegnest.

**Tipp:** Achte darauf, dass du die Kinder persönlich mit Namen begrüsst und verabschiedest. Lass alle Kinder gleich viel spielen. Und setz sie auf allen Positionen ein.

**Positives Coaching heisst: Fehler nutzen**

Animiere die Kinder, mutig zu sein, viel aus-zuprobieren und auch nach einem Rückschlag beharrlich zu bleiben, bis sich der Lernerfolg einstellt. Pfleg eine tolerante Fehlerkultur. Kinder haben so keine Angst vor Misserfolgen, suchen die Herausforderung und sind motiviert.

**Tipp:** Stell den Kindern die richtigen Fragen, z. B. «Was hat dir im Training am besten gefallen?» oder «Wie hast du bei deinem tollen Torschuss den Ball getroffen?»

Lenk das Hauptaugenmerk auf den Lernfortschritt. Lob sie für ihre Bemühungen und erkläre ihnen, dass Fehler normal sind und dazugehören. Sag ihnen, was sie gut machen und welche Fortschritte du bei ihnen beobachtest. Unterstütze die Kinder bei der Lösungsfindung und gib ihnen einfache Tipps.

**Kinder einbeziehen und Zugehörigkeit  
schaffen**

Eingebunden sein und zusammen spielen geben Kindern das Gefühl, akzeptiert zu sein und sich austauschen zu können. Gib den Kindern Entscheidungsspielraum, indem du das selbstständige Spielen förderst und sie mitreden lässt. Achte darauf, dass sich alle in der Trainingsgruppe integriert, aufgehoben und willkommen fühlen. Das erreichst du beispielsweise durch eine faire Teambildung. Die Kinder sollen dir beim Auf- und beim Abbau mithelfen und beispielsweise Verantwortung für Sauberkeit in der Garderobe übernehmen.

**Tipp:** Plane deine Trainingsinhalte so, dass du den Kindern bei einzelnen Teilen eine Auswahlmöglichkeit bietest (z. B. welche Fangisform sie spielen wollen).

## Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

Richte deinen Trainingsablauf und deine Organisation nach den Empfehlungen von J+S und vom SFV. Orientiere dich an den Spielformen und Übungen der jeweiligen Kategorien (siehe Kapitel «Good Practice»).



**«Eine grobe Faustregel besagt, dass die Aufmerksamkeitsspanne in Minuten ungefähr dem  $\langle \text{Alter} \times 2 \rangle$  entspricht. Demnach kann sich ein 10-Jähriger rund 20 Minuten konzentrieren. Achte deshalb auf eine geschickte Rhythmisierung deines Trainings.»**

### Rituale einbauen

Rituale geben Halt und Sicherheit. Nutze Rituale als Fixpunkte, um ein Training zu strukturieren. Sie helfen den Kindern, sich zu orientieren und ihre Aufmerksamkeit zu lenken. Zudem tragen wiederkehrende Abläufe zu einer speditiven Organisation und mehr Bewegungszeit bei.

#### Tipps:

- Beginne und beende das Training immer im Kreis.
- Nimm die Kinder vor einem Spiel zusammen und besprich, was für euch wichtig ist.
- Besprich mit deinem Team nach einem Spiel das Erlebte.



## Das Training sinnvoll strukturieren

Das Training besteht aus den Teilen Auffangen, Einleitung, Hauptteil und Ausklang.



Abbildung 14: Trainingsschema im Kinderfussball.

### Auffangen und Einleitung

Beim Auffangspiel spielen die Kinder vor dem Trainingsstart in geordnetem Rahmen. Dazu eignen sich kleine Spiele (z. B. 3:3) auf Kleinfeldern. In der Einleitung soll dann jedem Kind ein eigener Ball zur Verfügung stehen, damit sich das individuelle Ballgefühl schon in diesem Teil des Trainings durch möglichst viele Ballkontakte entwickelt. Bei den Kleinsten lässt sich dieser Abschnitt in eine kurze Geschichte verpacken, was die Bereitschaft und die Neugierde auf die nachfolgenden Aktivitäten weckt. Ältere Kinder toben sich gerne in Fang-, Lauf- und Orientierungsspielen mit hoher Bewegungsintensität aus.

### Hauptteil

Der Hauptteil des Trainings besteht aus «Fussball spielen», «Fussball spielen lernen» und «Vielseitigkeit erleben». Dabei tritt das altersgerechte und schrittweise Vermitteln der Erscheinungsformen in den Vordergrund.

### Fussball spielen lernen

Hier entwickeln die Kinder eine gute Ballfertigkeit und Spielintelligenz. Themen wie Dribbling, Passen/Ballkontrolle, Finten und Torabschluss stehen an. Achte auf eine hohe Bewegungszeit, viele Ballkontakte und erfolgreiche Aktionen.

### Vielseitigkeit erleben

Für ein spannendes Lernangebot eignen sich Spiel- und Bewegungsgrundformen. Regelmässig eingesetzt, fördern sie das fussballergänzende Bewegungsrepertoire und sorgen für Ganzheitlichkeit. Ebenso trägt das Training der Beidseitigkeit viel zum variablen Beanspruchen und Entwickeln des Gehirns bei.

### Fussball spielen

In diesem Trainingsteil lässt sich die Erscheinungsform «Sich respektvoll verhalten und fair spielen» sehr gut thematisieren. Zudem brauchen Kinder in jedem Training Gelegenheit, ungezwungen Spielerfahrung zu sammeln und Gelerntes (die weiteren Erscheinungsformen) mutig auszuprobieren. Dies beeinflusst das fussballerische Können und die Persönlichkeitsentwicklung positiv.

### Ausklang

Beende das Training gemeinsam mit einem – falls nötig – beruhigenden Spiel, einem Schlusswort und der gegenseitigen persönlichen Verabschiedung.

**Tipp:** Sinkt die Aufmerksamkeit deiner Trainingsgruppe, nutze Überbrückungsspiele, z. B. Jonglierchallenges. Sie benötigen wenige Erklärungen und Material.

### Lernbaustein: «Kinderfussball – Vielseitigkeit erleben»

[jsle.ch/dLve](https://jsle.ch/dLve)

### Lernbaustein: «Kinderfussball – Training in der Halle»

[jsle.ch/dHfL](https://jsle.ch/dHfL)

### Pooltraining

Diese Organisationsform hat sich in vielen Vereinen etabliert, denn sie bringt entscheidende Vorteile. 20 bis 30 Kinder trainieren gemeinsam, aufgeteilt in rotierende Kleingruppen mit immer anderen Spielformen und Übungen.

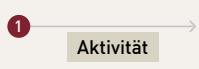
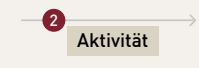
## Gruppe sicher und effizient führen

Zu deinen Aufgaben als Trainerin oder Trainer gehört es, den Kindern grösstmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Arbeite mit klaren Regeln und Konsequenzen bei Nichteinhalten und übe dich im Umgang mit Störungen und Unvorhergesehenem. So führst du die Kinder sicher und effizient und ermöglichst ihnen eine maximale Lern- und Bewegungszeit.

### Ein sicheres und zuverlässiges Umfeld gewährleisten

Als Trainerin oder Trainer gewährleistest du deinen Kindern körperliche und seelische Unversehrtheit. Plane im Sinne der Unfallprävention sorgfältig. Berücksichtige zudem mögliche Gefahrenquellen genauso wie die Voraussetzungen und die Verfassung der Kinder sowie äussere Einflüsse (Tabelle 4 und Box «Unfall- und Verletzungsprävention»).

**Tipp:** Spiel dein Training oder das Turnier vorgängig im Kopf durch. Vermeide Stolperfallen bei Laufspielen. Achte auf genügend Sturz- oder Bremsraum. Organisiere das Schusstraining so, dass der Ball niemanden treffen kann.

| Tabelle 4: Sicherheitsrelevante Leitfragen im Rahmen von J+S-Aktivitäten im Kinderfussball                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Planung</b><br>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wie sind die Verhältnisse (z. B. Jahreszeit, Tageszeit, Wetter)?</li> <li>– In welchem Zustand befinden sich die Trainings- und Spielplätze?</li> <li>– Welche Herausforderungen birgt die Umgebung in sich (z. B. beim Hallentraining)?</li> <li>– Wie gross ist der Trainingsort?</li> <li>– Verfüge ich über genügend und taugliches Trainingsmaterial (z. B. Tore, Bälle, Markierteller)?</li> <li>– Entsprechen die geplanten Inhalte den individuellen Voraussetzungen der Kinder?</li> </ul>                 |
| <b>Vor Ort</b><br>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Liegen Gegenstände auf dem Spielfeld herum (z. B. Bälle, Reifen, Trinkflaschen)?</li> <li>– Haben alle Kinder Uhren und Schmuck abgelegt oder abgeklebt?</li> <li>– Sind lange Haare zusammengebunden?</li> <li>– Tragen alle Kinder Schienbeinschoner?</li> <li>– Sind Apotheke, Notfallnummern und Telefonnummern der Eltern in Griffnähe?</li> <li>– Sind das vorhandene Material und die Ausrüstung intakt und einsatzbereit?</li> <li>– Sind die Fussballtore verankert oder anderweitig gesichert?</li> </ul> |
| <b>Während der Aktivität</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Verändern sich die Wetterverhältnisse während der Aktivität (z. B. Gewitter, Nebel)?</li> <li>– Braucht es zusätzliches Material (z. B. mehr Bälle, Felder)?</li> <li>– Wie verändert sich die körperliche und die psychische Verfassung der Kinder?</li> <li>– Braucht es zusätzliche Pausen?</li> <li>– Muss ich Spielformen oder Übungen anpassen?</li> </ul>                                                                                                                                                    |
| <b>Nach der Aktivität</b><br>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Werden alle Kinder abgeholt, oder wie gehen sie nach Hause?</li> <li>– Gibt es etwas, das ich z. B. dem Vorstand oder der Gemeinde bezüglich des Platzes melden muss?</li> <li>– Sind alle Türen der Anlage, die geschlossen sein müssen, geschlossen?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Kinder- und Jugendschutz

Der Schweizerische Fussballverband SFV bietet einen Online-Kurs in den drei Landessprachen, Deutsch (CH), Französisch (CH) und Italienisch (CH) an. Der Kurs basiert auf dem Kinder- und Jugendschutzkonzept des SFV und dem Online-Modul der UEFA sowie Terre des hommes.

#### Online-Kurse: «Kinderschutz SFV»

 [jsle.ch/doKS](https://jsle.ch/doKS)

## Unfall- und Verletzungsprävention

### Kopfball im Kinderfussball

Der Kopfball spielt in der Ausbildung im Kinderfussball keine Rolle. Auskick und Abstoss sind im neuen Wettspielformat «BRACK.CH play more football» abgeschafft, Einwurf und Eckball dürfen die Kinder als Flachpass oder Dribbling ausführen. Somit sind Kopfbälle im Spiel eher selten und der Fokus liegt auf dem Flachpassspiel.

### Erste-Hilfe-Massnahmen bei Verletzungen

Kommt es trotz aller Sorgfalt (gute Planung, umsichtige Entscheide, verantwortungsvolles Handeln) während des Trainings oder am Spieltag zu einer Verletzung, weisst du, welche Erste-Hilfe-Massnahmen du auf Basis deiner Kompetenzen einleitest.

### Merkblatt: «Unfallprävention im Fussball»

[jsle.ch/dMkf](https://jsle.ch/dMkf)

### Präsent und angepasst führen

Sei aufmerksam und präsent bzw. arbeite mit klaren Anweisungen und Regeln. Kommuniziere Letztere transparent und leg dar, welche Konsequenzen ein Nichtbefolgen hat. Achte auf deine Position auf dem Trainingsplatz, damit du alle Kinder im Blickfeld hast. Dies gilt auch, wenn du zur Gruppe sprichst. Niemand sollte hinter dir stehen.

**Tipp:** Stärke die persönliche Beziehung zu den Kindern und zeig Präsenz, indem du sie mit ihrem Namen ansprichst und bewusst Kontakt auf ihrer Augenhöhe herstellst. Führe mit deinem Team klare Regeln ein und setz bei Nichtbefolgen die entsprechenden Konsequenzen durch.



Abbildung 15: Auf Augenhöhe mit den Kindern kommunizieren.

### Angepasst mit Störungen umgehen

Versuche, Störungen vorzubeugen, indem du sorgfältig planst. Treten sie dennoch auf, bleib ruhig und analysiere zuerst die Situation. Handle dann angemessen, nachvollziehbar und nach Möglichkeit so, dass das Training reibungslos weiterläuft.

**Tipp:** Achte beim Erklären und beim Vorzeigen darauf, dass kaum Ablenkung möglich ist. Platziere deine Trainingsgruppe so, dass sie allfällige Störfaktoren im Rücken hat (z. B. zuschauende Eltern oder eine befahrene Strasse).

### Lernbaustein: «Störungen im Unterricht»

[jsle.ch/dLsu](https://jsle.ch/dLsu)

## Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen

Achte auf eine hohe Lern- und Bewegungszeit mit fließenden Übergängen, sinnvollen Organisationsformen, kurzen Erklärungen und einem geschickten Materialeinsatz (Abbildung 16). Überleg dir immer, ob du mit mehreren Spielfeldern Wartezeiten verhindern kannst.

**Tipp:** Bedenke, dass grosse Trainingsgruppen die Bewegungszeit von Einzelnen herabsetzen. Prüfe deshalb bei Spielformen und Übungen, ob du diese auch in Kleingruppen durchführen kannst (z. B. eine Stafette mit vier 3er-Teams statt zwei 6er-Teams).

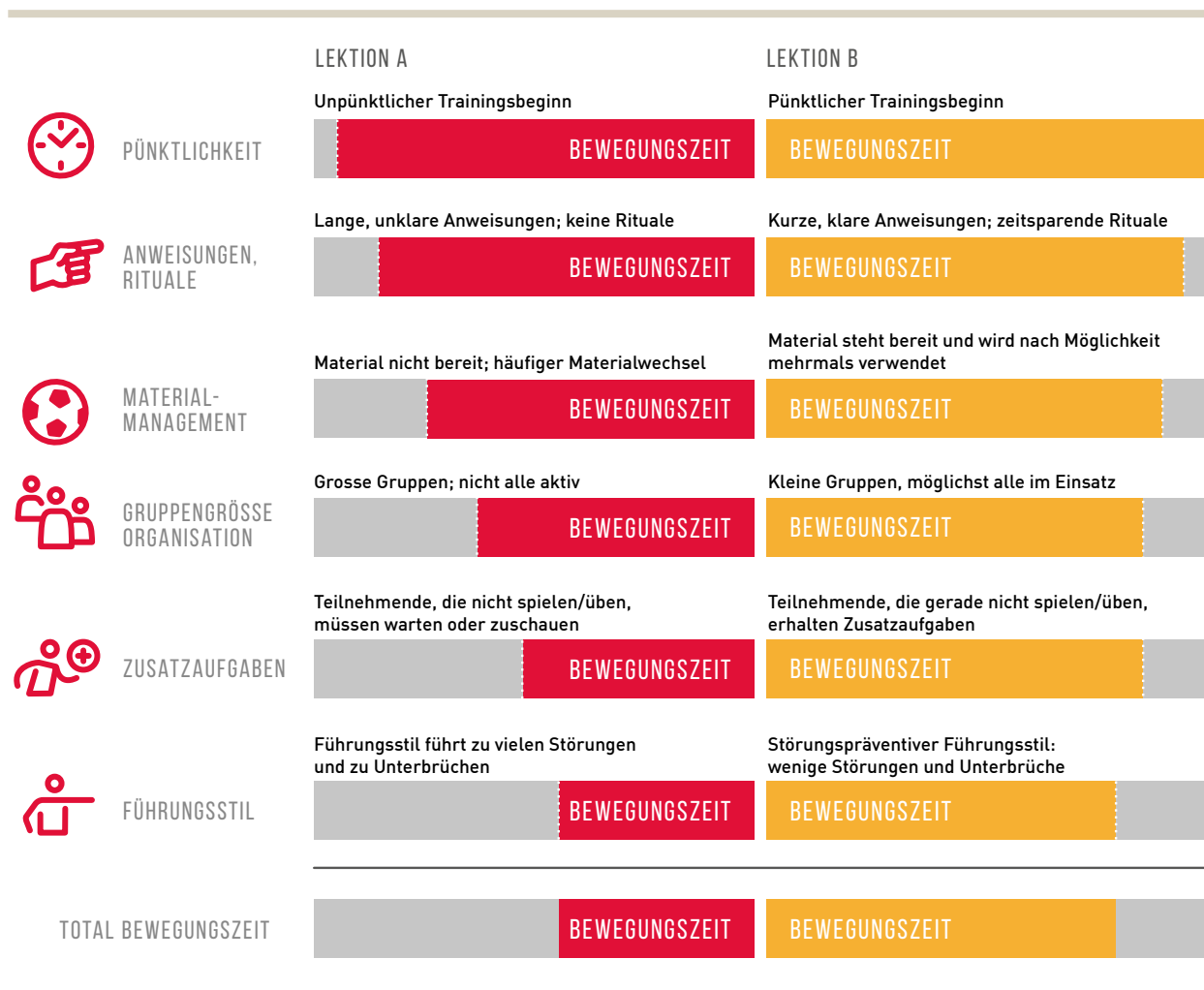


Abbildung 16: Massnahmen, um die Lern- und Bewegungszeit im Rahmen von Trainings im Kinderfussball zu steigern.



**«Der Auf- und der Abbau von Übungen benötigen oft viel Zeit. Deshalb überlege ich mir, wie ich das Material während des ganzen Trainings nutze. So müssen wir während des Trainings nur wenig aufstellen und abräumen.»**

## Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

Bei repetitiven Übungen verlieren die Kinder relativ schnell die Aufmerksamkeit. Vermittelst du die Inhalte

in spielerischer Form, können sich die Kinder länger und besser konzentrieren.

### Mit dem methodischen Fahrplan Aufgaben attraktiv und spannend inszenieren

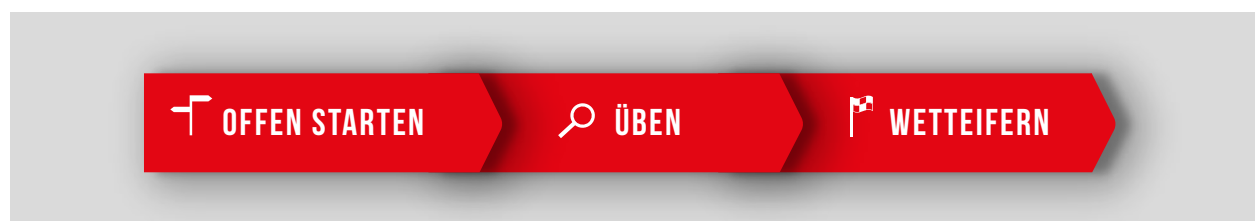


Abbildung 17: Methodischer Fahrplan von Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball.

1. Offen starten: Die Kinder tasten sich heran, lernen den Ablauf und die Regeln der Spielform oder der Übung kennen, bringen eigene Ideen ein, entdecken und probieren Neues aus.

2. Üben: Du stellst Fragen, bietest mögliche Lösungswege an und legst den Fokus auf die Qualität. Beschreibe die gewünschte Ausführung oder zeig sie vor. Achte auf korrekte und beidseitige Bewegungsausführungen und ermögliche genügend Wiederholungen.

3. Wetteifern: Mit einer spannenden Wettkampfform hältst du die Aufmerksamkeit und die Motivation der Kinder aufrecht. Damit bringst du Emotionen ins Spiel und steigerst die Intensität. (z. B. «Wer kann?»-Aufgaben, verknüpft mit individuellen Fragen im Sinn von «Wie viel schaffst du?», «Kannst du dich verbessern?», «Schaffst du die Aufgabe fehlerfrei?»).

### Erleichtern oder erschweren mit dem Rad der Variation

Passe Spielformen und Übung so an, dass sie die Kinder erfolgreich bewältigen können. Mach dir dazu das «Rad der Variation» zunutze (Abbildung 18) und halte immer das angestrebte Ziel vor Augen. Variiere die Distanz zum Tor beim Torschuss oder die Abstände beim Slalomdribbling, berücksichtige immer den linken und den rechten Fuss und leg den Fokus auf sorgfältige Ausführungen.

**Tipp:** Variiere die Übungen niveaugerecht. So können sie alle erfolgreich bewältigen.

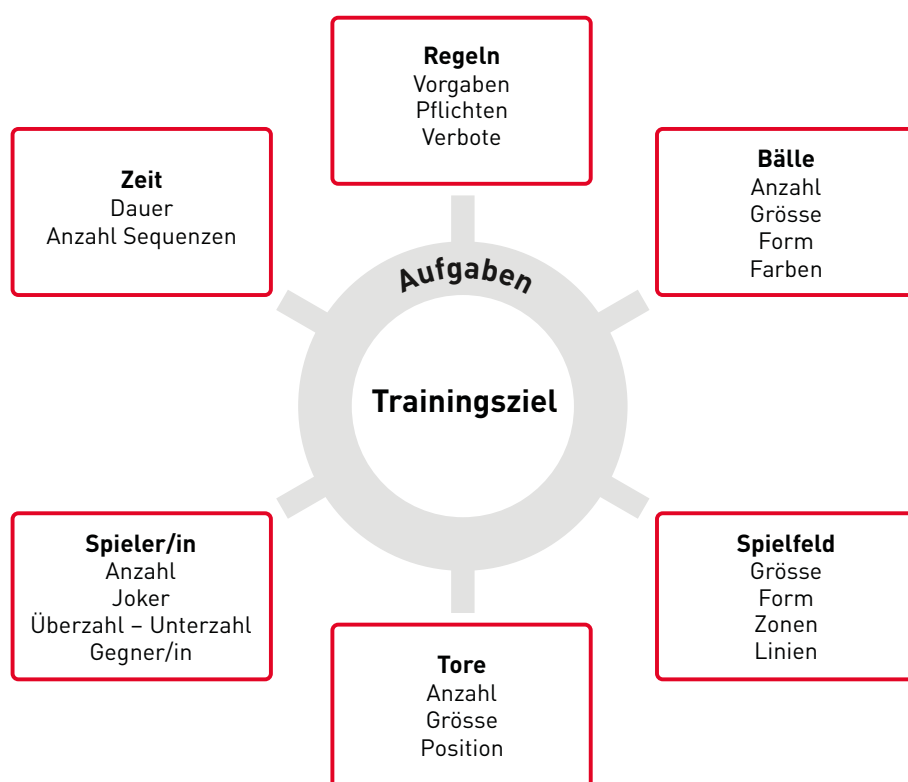


Abbildung 18: Das Rad der Variation.

## Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse ermöglichen

Erfolgserlebnisse prägen und motivieren die Kinder. Nutze im Training immer mehrere Tore und achte darauf, dass jedes Kind in jedem Training Tore erzielen kann.

**Tipp:** Aufgaben mit guter Erfolgsaussicht (Erfolgschance höher als 50 Prozent) motivieren die Kinder und führen zu gemeinsam erreichten Erfolgserlebnissen. Zähle bei Torschussübungen, wie viele Versuche die Kinder für ein Tor benötigen. Passe die Distanz zum Tor so an, dass jeder zweite Versuch ein Treffer ist. Wähl für Schüsse mit dem weniger gut entwickelten Fuss eine kürzere Distanz.



**«Wenn ich ein Kind lobe, versuche ich, möglichst konkret zu sein. So sage ich nicht nur ‹Toll, wie du heute gespielt hast›, sondern ‹Toll, wie du heute im Spiel immer wieder in den Angriff gegangen bist›. Das Kind erfährt, was es gut gemacht hat.»**

## Lernen mit Metaphern

Achte auf eine einfach verständliche Sprache mit Metaphern und Bildern, damit die Kinder deine Anweisungen und Rückmeldungen verstehen.

In der untenstehenden Tabelle haben wir ein paar bewährte Beispiele aufgelistet.

Tabelle 5: Lernen mit Metaphern

|                                 | Coachingpunkte                                                                                                                                                                                                                                                     | Metaphern                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dribbling</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ball nahe am Fuss führen und Übersicht behalten</li> <li>– Tempo steigern und zielstrebig nach vorne dribbeln (Raum gewinnen)</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Den Ball als seinen Hund bei Fuss halten/ nicht von der Seite weichen lassen</li> <li>– Vom ersten bis in den vierten Gang hochschalten</li> </ul>  |
| <b>Passen</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fuss fixieren/spannen (Fussspitze nach oben heben) und ausdrehen (Pendel)</li> <li>– Ziel wahrnehmen und fokussieren</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sich vorstellen, der Fuss sei ein Golfschläger/ Hockeystock/Besen</li> <li>– Vor dem Pass sein Ziel fotografieren</li> </ul>                        |
| <b>Ballkontrolle</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ball möglichst in Bewegung und in den freien Raum (Übersicht) übernehmen</li> <li>– Ball abschirmen: Körper zwischen Gegner/in und Ball stellen</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ein Embolo oder eine Bachmann sein, der/die alles mit dem Ball machen kann</li> <li>– Den Körper als Schutzschild für den Ball einsetzen</li> </ul> |
| <b>Finte</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Richtiges Timing (nicht zu früh, nicht zu spät) finden</li> <li>– Täuschen und Rhythmus wechseln</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Täuschen und schlau wie ein Fuchs sein</li> <li>– Niemandem verraten, was man vorhat</li> <li>– Mit Finten/Körpertäuschungen überraschen</li> </ul> |
| <b>Torabschluss</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zielen: freie Ecke erkennen</li> <li>– Torabschluss mit grosser Überzeugung und Entschlossenheit ausführen</li> <li>– Präzision vor Kraft stellen</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vor dem Tor entschlossen wie eine Raubkatze sein und gezielt zuschlagen</li> </ul>                                                                  |
| <b>Breite und Tiefe</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anspielstationen vorne, hinten und auf der Seite bilden (Rhombus, Dreieck)</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Als offene Blume das ganze Feld abdecken</li> <li>– Mit einem Rundumblick alle Mitspieler/innen sehen</li> </ul>                                    |
| <b>Freilaufen</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anspielbar sein und dem ballführenden Kind eine Lösung anbieten</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mit dem Ball als Sonne aus dem (Verteidiger-) Schatten heraustreten und sich von der Sonne anscheinen lassen</li> </ul>                             |
| <b>Torspielerin/ Torspieler</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Als Torspieler/in versuchen, Bälle festzuhalten und nicht nur abzuwehren</li> <li>– Als Torspieler/in mitspielen und helfen, das Spiel zu gestalten</li> <li>– Mit der Hand auswerfen oder mit dem Fuss passen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Spring wie eine Katze und krall dir alle Bälle</li> <li>– Dirigierte dein Orchester: Spiel mit dem Ball am Fuss mutig einen Pass</li> </ul>         |
| <b>Spielbeteiligung</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sich als ganze Mannschaft am Spiel beteiligen</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Als Bienen ausschwärmen, um zusammen ein Tor zu erzielen oder zu verhindern</li> </ul>                                                              |
| <b>Umschalten</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nach Ballgewinn alle sofort zu Angreiferinnen oder Angreifern werden</li> <li>– Nach Ballverlust alle sofort zu Verteidigerinnen oder Verteidigern werden</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bei Ballgewinn die Blume öffnen, bei Ballverlust die Blume schliessen</li> </ul>                                                                    |
| <b>Ball erobern</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ball jagen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wie eine Wespe den Ball jagen</li> </ul>                                                                                                            |



Abbildung 19: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Fördern».

Im Rahmen des Handlungsbereichs «Fördern» unterstützen J+S-Leiterinnen und -Leiter Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung. Zudem zeigen sie ihnen, wie sie Beziehungen positiv gestalten und das Team stärken.

Basierend auf diesen Zielsetzungen umfasst der Handlungsbereich «Fördern» zwei Handlungsfelder (Abbildung 19). Diese beinhalten insgesamt acht konkrete Handlungsempfehlungen.

## Video: «Fördern»

 [jsle.ch/dVfo](https://jsle.ch/dVfo)

## Online-Kurs: «Fördern»

 [jsle.ch/dOkF](https://jsle.ch/dOkF)

## Persönliche Entwicklung unterstützen

Als Trainerin oder Trainer förderst du mit dem Durchführen von J+S-Aktivitäten die persönliche Entwicklung von Kindern. Plane und gestalte Aktivitäten mit übergreifenden Zielen und orientiere dich dabei an den drei folgenden Handlungsempfehlungen.

### Selbstwert stärken

Steigere den Selbstwert der Kinder, indem du ihre Stärken betonst. Stell gezielte Reflexionsfragen (z.B. «Worauf bist du heute stolz?») und ermögliche allen Teilnehmenden Erfolgserlebnisse. In kindergerecht aufbereiteten Inhalten und Spielen entdecken die Kinder ihre individuellen Eigenschaften. Sie handeln gerne selbstbestimmt und treffen im Lernfeld «Spiel» eigene Entscheidungen.

**Tipp:** Ausgrenzung und Mobbing sind auch im Kinderfussball ein Thema und wirken sich meist gravierend auf den Selbstwert der Betroffenen aus! Schau hin und reagiere, wenn Kinder andere ausgrenzen oder schikanieren.

### Selbstregulation fördern

Fördere im Rahmen sportlicher Aktivitäten die Selbstregulation (auch Selbstkontrolle) der Kinder. Sie sollen lernen, wahrgenommene Emotionen, Gedanken und Handlungen zu kontrollieren und zu steuern.

**Tipp:** Vereinbare mit den Kindern präventiv Wenn-dann-Strategien (z. B. «Wenn ich mit jemandem um etwas streite, dann schlage ich ein Schere-Stein-Papier-Spiel vor. Wenn das andere Kind nicht darauf eingeht, dann wende ich mich an meine Trainerin oder meinen Trainer»).

### Gesundheitsbewusstsein stärken

Stärke das Gesundheitsbewusstsein der Kinder bereits in jungen Jahren. Agiere als Vorbild und reg zu einer bewussten Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen an (z.B. Ernährung).

**Tipp:** Sei dir der Vorbildrolle als Trainerin oder Trainer bewusst und verhalte dich entsprechend. In der «cool and clean»-App findest du viele gute Beispiele.

**Webseite: «cool and clean»**

 [jsle.ch/dwCC](https://jsle.ch/dwCC)



**«Niederlagen und Enttäuschungen gehören im Sport dazu. Bei Turnieren gibt es immer wieder Situationen, in denen ich mich ärgere oder frustriert bin. Im Sport lerne ich, mit diesen Emotionen umzugehen. Ich muss das hinter mir lassen und nach vorne schauen.»**

## Beziehungen gestalten und Team stärken

Das zweite Handlungsfeld im Handlungsbereich «Fördern» rückt soziale Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in den Fokus.

### Respektvollen und fairen Umgang fördern

Vermittle Werte wie Respekt, Höflichkeit und Anstand und leb sie vor. Begegne Kindern auf Augenhöhe. Zeig Fairplay und halte die Kinder dazu an, es dir gleichzutun.

**Tipp:** Nutze einen konkreten Vorfall (z. B. Beleidigung, Auslachen) als Lernsituation, um Werte wie Respekt und Fairplay zu thematisieren. Vereinbare mit deinem Team Verhaltensregeln, um solchen Grenzüberschreitungen entgegenzuwirken.

### Teamgeist fördern

Stärke das Wir-Gefühl durch gemeinsame Erlebnisse und Rituale. Ermutige die Kinder, sich ihrer Rolle und Verantwortung im Team bewusst zu werden und fördere ein achtsames Miteinander.

**Tipp:** Studier mit deinem Team einen Torjubel ein, an dem alle beteiligt sind. Zelebriert diesen am nächsten Spieltag bei einem Tor.

### Verantwortung und Aufgaben übertragen

Fördere die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder, indem du ihnen Verantwortung und Aufgaben überträgst.

**Tipp:** Erstell in Absprache mit den Kindern einen Ämtliplan. Dieser weist ihnen für eine bestimmte Zeit eine Aufgabe zu (Beispiele für kindergerechte Ämtli: alle Bälle im Ballsack verstauen, Garderoben sauber hinterlassen, Dresstasche richtig packen).

### Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern

Führe die Kinder schrittweise an das selbstständige Spielen heran.

**Tipp:** Bestimme in jedem Team ein verantwortliches Kind (Kapitänin oder Kapitän). In strittigen Situationen tauschen sich die beiden aus und entscheiden, wie es weitergeht.

### Fussball für alle: Vielfalt leben und Mädchen für den Fussball begeistern

Die Haltung des SFV ist klar: Fussball für alle! Heb individuelle Stärken und deren Wichtigkeit für das Team hervor und setz dich für Angebote ein, die allen Menschen offenstehen.

Schaffe beispielsweise mit anderen Trainerinnen oder Trainern Angebote für Mädchen und Frauen. Dies bereichert die Vereinskultur. Der SFV mit seinen Regionalverbänden unterstützt euch dabei.

### Lernbaustein: «Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport»

 [jsle.ch/dLMf](https://jsle.ch/dLMf)

# Innovieren



Abbildung 20: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Innovieren».

Im Handlungsbereich «Innovieren» reflektierst du dich und deine Aktivitäten regelmässig kritisch. Leite daraus persönliche Ziele und konkrete Massnahmen für deinen Unterricht ab. Bilde dich kontinuierlich weiter und verfolge aufmerksam, wie sich deine Sportart entwickelt. So bietest du den Kindern ein zeitgemässes, qualitativ hochstehendes Angebot.

Der Handlungsbereich «Innovieren» gliedert sich in zwei Handlungsfelder, die zwei bis drei konkrete Handlungsempfehlungen umfassen.

## Video: «Innovieren»



[jsle.ch/dViN](https://jsle.ch/dViN)

## Lernbaustein: «Innovieren»



[jsle.ch/dLiN](https://jsle.ch/dLiN)

## Sich kontinuierlich weiterentwickeln

### Sich reflektieren

Reflektiere regelmässig deine Haltung und dein Verhalten regelmässig. Führe dir deine Stärken vor Augen und überlege dir, in welchen Bereichen du dich noch verbessern kannst. Nimm dir bewusst Zeit für die Selbstreflexion und orientiere dich an Leitfragen, z. B. «Wie trete ich auf?», «Wie kommuniziere ich?», «Mit welcher Haltung begegne ich meinem Gegenüber?»

### Sich persönliche Ziele setzen

Achte darauf, dass du neben Zielen für deine Trainingsgruppe auch persönliche Ziele festlegst. Stütze dich auf deine vorgängige Reflexion (siehe oben) und formuliere für dich verhaltens- oder unterrichtsbezogene Ziele. Wie bei sportlichen Zielen sollten diese konkret, realistisch und auch überprüfbar sein (z. B. «Während zwölf Wochen gebe ich jedem Kind in jedem Training mindestens eine Rückmeldung»).

### Sich regelmässig weiterbilden

Nutze zu deiner persönlichen Weiterentwicklung einerseits die Weiterbildungsangebote von J+S und des SFV. Andererseits stehen dir auch sportartübergreifende Kurse und Module im Rahmen der Erwachsenenbildung (z. B. SVEB) offen.

#### Weiterbildungskurse: «Swiss Olympic Academy»

 [jsle.ch/dsoA](https://jsle.ch/dsoA)

#### Weiterbildungskurse: «Kursplan J+S»

 [jsle.ch/dKpF](https://jsle.ch/dKpF)

## Eigene Aktivitäten weiterentwickeln

### Aktivitäten reflektieren

Das zweite Handlungsfeld widmet sich der Frage, wie du deine Aktivitäten weiterentwickelst. Reflektiere dazu deine Trainings regelmässig. Prüfe verschiedene Evaluationstools und hol von den Kindern Feedback ein. Bitte weitere Personen, wie z. B. andere Trainerinnen und Trainer, um Rückmeldung zu deinen J+S-Aktivitäten.

### Entwicklung des Kinderfussballs aktiv verfolgen

Sei bestrebt, ein spannendes Training anzubieten. Verfolge die Entwicklung des Kinderfussballs aufmerksam. Tausche dich mit Gleichgesinnten aus, nimm an fussballspezifischen Weiterbildungen teil und nutze bei Bedarf vertiefende Fachliteratur.



**«Der Check für J+S-Leiterinnen und -Leiter veranschaulicht deine aktuellen Kompetenzen beim Vermitteln als Trainerin oder Trainer im Kinderfussball.»**

#### Webseite: «J+S-Check für Leiter/innen»

 [jsle.ch/dWjC](https://jsle.ch/dWjC)

## Umfeld pflegen



Abbildung 21: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Umfeld pflegen».

Im Handlungsbereich «Umfeld pflegen» bringst du dich aktiv in das Vereinsleben ein. Dabei lebst du die Werte des Sports und trägst diese in den Trainingsalltag. Mach dich für den Zusammenhalt stark, zeige Eigeninitiative, packe bei Anlässen tatkräftig mit an und unterstütze den Verein nach deinen Möglichkeiten. Suche mit Eltern und dem erweiterten Umfeld sowie Personen aus anderen Vereinen einen konstruktiven, partnerschaftlichen Dialog und erweitere dein Netzwerk.

Der Handlungsbereich «Umfeld pflegen» gliedert sich in zwei Handlungsfelder, die konkrete Handlungsempfehlungen umfassen.

### Video: «Umfeld pflegen»



[jsle.ch/dVup](https://jsle.ch/dVup)

### Lernbaustein: «Umfeld pflegen»



[jsle.ch/dLup](https://jsle.ch/dLup)

## Sich aktiv in den Verein einbringen

### Werte des Sports leben und in den Verein tragen

Mit deinem Wissen, deinem Können und deiner Haltung prägst du nicht nur die Kinder und Jugendlichen, sondern auch deinen Verein. Sei dir deiner Schlüsselrolle bewusst und tritt als Vorbild auf. Leb die Werte des Sports (vgl. Ethik-Charta S. 12) und steh in allen sportlichen und aussersportlichen Vereinsaktivitäten für sie ein.

### Vorbild sein

Leb vor, wie man sich fair und respektvoll verhält. Gehe beispielsweise nach einer Niederlage sofort zum gegnerischen Team, um ihm zu gratulieren. Achte darauf, dass die Kinder es dir gleichtun.

### Bei Missständen hinschauen und handeln

Verfolge das Vereinsgeschehen aufmerksam und schau hin, wie sich Teilnehmende, Funktionäre sowie Trainerkolleginnen und -kollegen verhalten. Melde Verstösse gegen die Ethik-Charta (z.B. Übergriffe, Diskriminierung, Doping, unverantwortliche Trainingsmethoden) bei Swiss Sport Integrity. Alle Personen mit Betreuungspflichten im Sport, also auch du als J+S-Leiterin oder -Leiter, sind dazu angehalten.

### Webseite: «Swiss Sport Integrity»

[jsle.ch/dWsp](https://jsle.ch/dWsp)

### Verein aktiv unterstützen und mitgestalten, Verantwortung übernehmen und Aufgaben auf viele Schultern verteilen

Als Trainerin oder Trainer prägst du nicht nur die Kinder, sondern auch deinen Verein. Übernimm Verantwortung und trag zu dessen Entfaltung bei. Vereine leben davon, anfallende Aufgaben auf viele Schultern verteilen zu können. Achte deshalb darauf, ob du in deiner Gruppe junge Erwachsene hast, die sich als Assistententrainerinnen oder -trainer eignen. Sprich mögliche Kandidatinnen oder Kandidaten an und integriere sie in dein Trainerteam. Auf der Internetseite des SFV findest du viele praktische Vorlagen für das Clubmanagement.

### Webseite: «Clubmanagement»

[jsle.ch/dCLm](https://jsle.ch/dCLm)

### SFV Quality Club

Einen Fussballklub zu führen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Der SFV ist stolz auf die zahlreichen Vereine, die dies erfolgreich meistern. Dabei gibt es zahlreiche Herausforderungen. Um sie dabei zu unterstützen, hat der SFV das Programm SFV Quality Club geschaffen.



### Webseite: «SFV Quality Club»

[jsle.ch/dQCf](https://jsle.ch/dQCf)



## Schlüsselpersonen und -organisationen einbeziehen

### Sich vernetzen und austauschen

Im Verein arbeitest du mit anderen Trainerinnen und Trainern als Team. Ihr tauscht euch regelmässig aus, profitiert vom gegenseitigen Know-how und stimmt eure Trainings aufeinander ab. Wichtige Themen sind Ausbildungsziele, «Good Practice»-Beispiele, Trainingstipps und das gewünschte Elternverhalten. Integriert diesen Austausch in den Traineralltag und motiviert möglichst alle Trainerinnen und Trainer in eurem Verein, eine Ausbildung zu absolvieren bzw. im Anschluss über das Gelernte zu sprechen.

### Elternkontakte pflegen

Sowohl die Eltern als auch du haben eine grosse Vorbildfunktion. Es ist wichtig, dass du mit ihnen am gleichen Strang ziehst. Informiere sie bezüglich geplanter Anlässe, klär Rahmenbedingungen (z.B. Elternverhalten an einem Spieltag) und binde sie nach Möglichkeit ein (z.B. Unterstützung im Training oder am Spieltag, Fahrgemeinschaften). Steh den Eltern für Fragen zur Verfügung und geh auch aktiv auf sie zu, wenn du bezüglich eines Kindes Gesprächsbedarf hast.



---

# Good Practice



# Methodische Hinweise

## Bewährt und praxistauglich

Auf den folgenden Seiten findest du Ideen für dein Kinderfussballtraining. Mit den aufgeführten, praxiserprobten Spielformen und Übungen lassen sich die erwünschten Erscheinungsformen kindergerecht trainieren.

Die folgenden Praxisinhalte gliedern sich wie folgt:

- Beispieltrainings Kategorie G, F und E
- Trainingsformen zum Auffangen
- Trainingsformen zur Einleitung
- Trainingsformen zum Hauptteil «Fussball spielen lernen»:
  - Trainingsformen zu den Erscheinungsformen «Das Spiel kreativ gestalten» und «Den Ball entschlossen erobern» mit Fokus Dribbling, Passen und Ballkontrolle
  - Trainingsformen zu den Erscheinungsformen «Mutig Tore erzielen» und «Mutig Tore verhindern» mit Fokus Torabschluss
- Trainingsformen zum Hauptteil «Vielseitigkeit erleben»:
  - Trainingsformen zur Erscheinungsform «Sich flink und geschickt bewegen»
- Trainingsformen zum Hauptteil «Fussball spielen»:
  - Trainingsformen zur Erscheinungsform «Sich respektvoll verhalten und fair spielen»
- Trainingsformen zum Ausklang

Es folgen jeweils Ziele und Coachingpunkte/Metaphern, die dir genau aufzeigen, was du erreichen und worauf du besonders achten sollst. Die Fragen dienen dazu, die Kinder in den Lernprozess einzubinden. Die Spielformen und Übungen sind alle nach dem methodischen Fahrplan (offen starten, üben, wetteifern) aufgebaut. Vorgängig findest du für jede Kinderfussball-Kategorie ein Beispieltraining.

## Praktische Hinweise für das Training

Während eines Trainings oder am Turniertag sollen alle Kinder lachen, lernen und leisten. Dabei sind das Lachen, also die Freude am Spiel, und erfolgreiches Lernen das Wichtigste.

### Ein paar Merkmale dazu:

- Alle Kinder spielen mit (keine Ersatzspielerinnen oder -spieler).
- Jedes Kind hat (s)einen Ball und erzielt Tore.
- Kleine Teams und viele Tore garantieren Erfolgserlebnisse und Bewegungszeit.
- Viele Wiederholungen und möglichst wenig Wartezeiten sind wichtig.
- Ein methodischer Fahrplan (offen starten, üben, wetteifern) gibt Struktur.
- Dabeibleiben statt ausscheiden – Ausscheidungs- oder Rangierungsspiele sind fehl am Platz.
- Ihr legt die Regeln gemeinsam fest und hält sie ein.
- Die Kinder lernen, fair, selbstständig und ohne Spielleitung zu spielen.
- Alle helfen mit beim Auf- und beim Abbau des Trainingsmaterials.
- Alle begrüßen und verabschieden sich voneinander.



Abbildung 22: Trainingsschema im Kinderfussball.

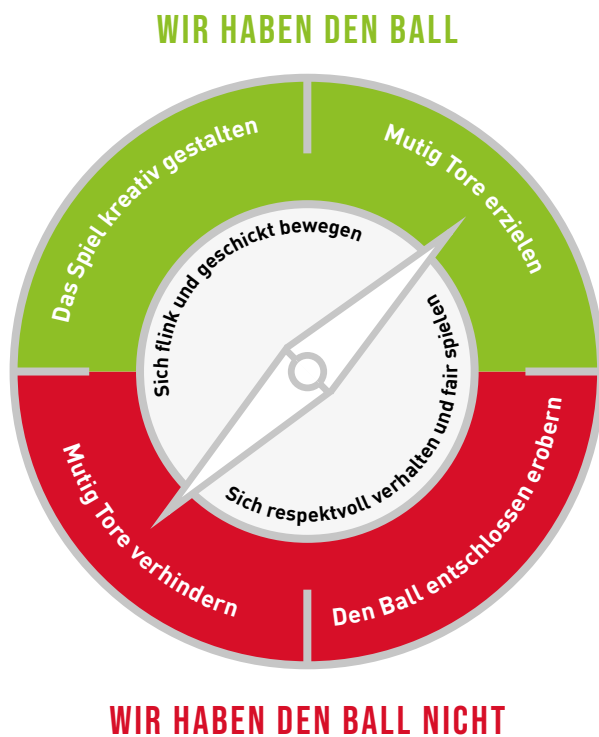


Abbildung 23: Die zwei Spielphasen und die sechs Erscheinungsformen im Kinderfussball.

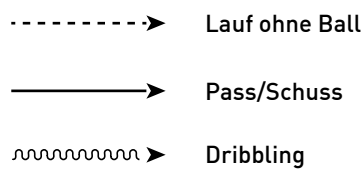
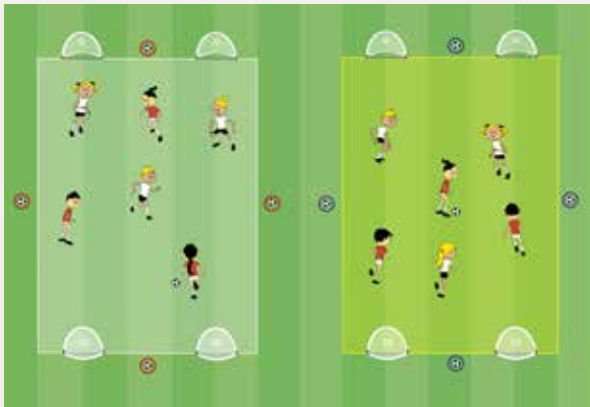
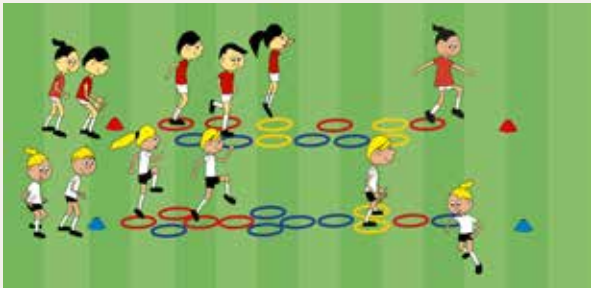
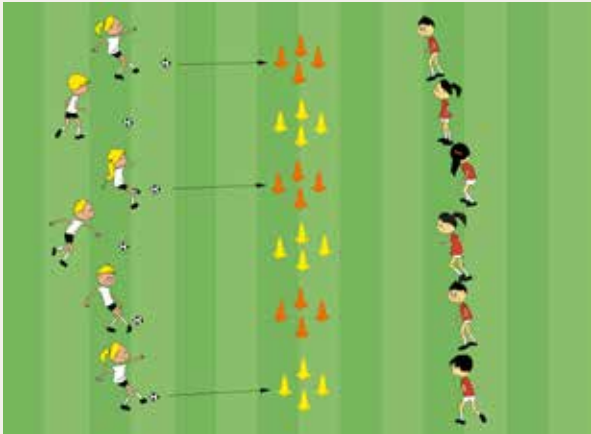


Abbildung 24: Zeichenerklärung im Fussball.

# Beispieltraining Kategorie G

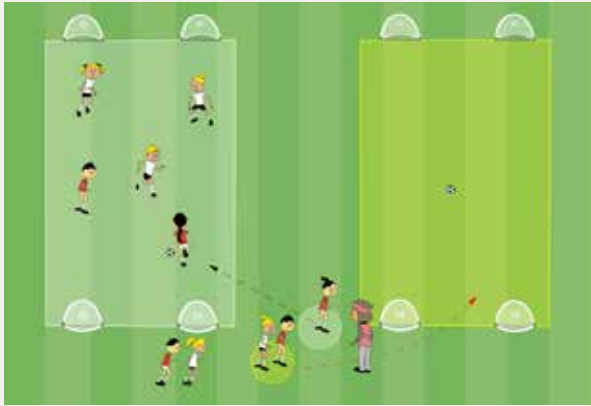
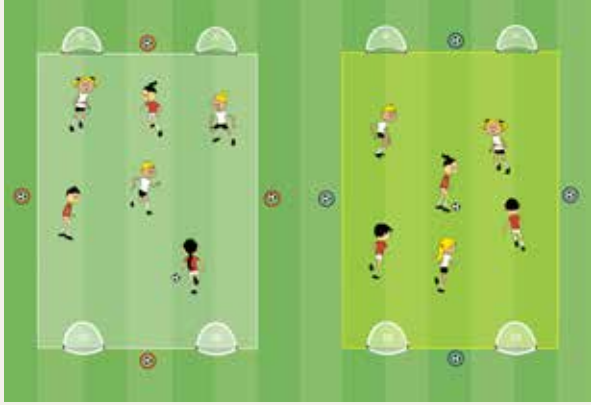
| Thema                       | Dribbling                                                                                                                                                                                      | G |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Ziel</b>                 | Die Kinder können den Ball beidseitig und eng am Fuss führen und dribbeln.                                                                                                                     |   |
| <b>Fragen an die Kinder</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wie kannst du den Ball eng am Fuss führen?</li> <li>– Was machst du, damit du den Hindernissen oder den anderen Kindern ausweichen kannst?</li> </ul> |   |

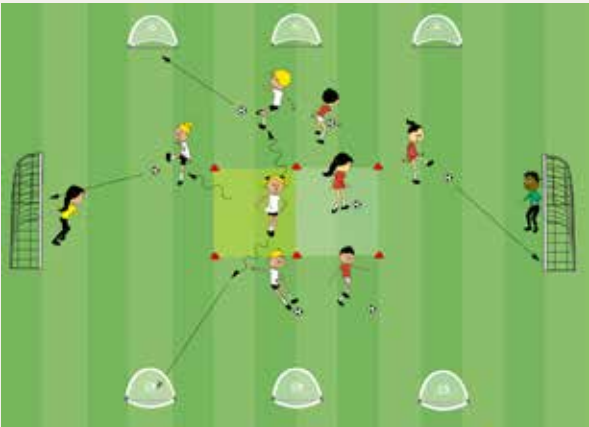
| Trainingsteil                        | Skizze                                                                                                         | Dauer 75 Min. | Seite im Manual<br>QR-Code zum Video                                                               |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Auffangen</b>                     | <p>Freies Kleinfeldspiel</p>  | Offen         | <p>S. 60</p>    |
| <b>Einleitung</b>                    | <p>Reise zum Mond</p>       | 10 Minuten    | <p>S. 61</p>  |
| <b>Hauptteil</b><br>Fussball spielen | <p>Kleinfeldspiel 3:3</p>   | 10 Minuten    | <p>S. 81</p>  |

|                         |                                                                                                                     |            |       |                                                                                       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Fussball spielen lernen | <p>Chaosspiel</p>                  | 15 Minuten | S. 66 |    |
| Vielseitigkeit          | <p>Hüpfen – rund um die Welt</p>  | 10 Minuten | S. 80 |    |
| Fussball spielen        | <p>Der Match</p>                 | 20 Minuten | S. 81 |  |
| <b>Ausklang</b>         | <p>Bowling</p>                   | 10 Minuten | S. 82 |  |

# Beispieltraining Kategorie F

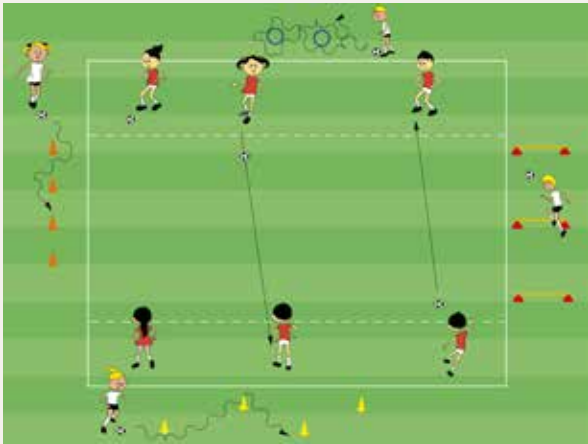
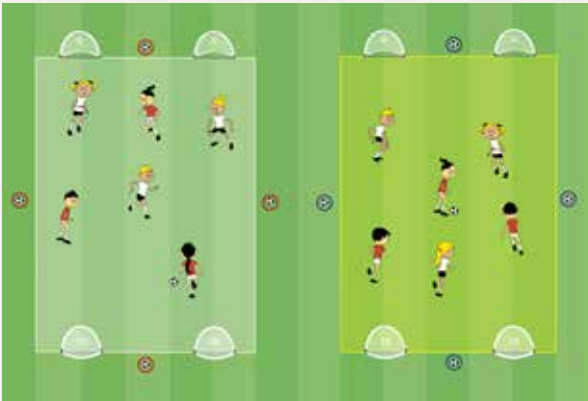
| Thema                       | Torabschluss                                                                                                                                                                                   | F |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Ziel</b>                 | Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen.                                                                                                                              |   |
| <b>Fragen an die Kinder</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Warum ist dir dein Torabschluss gut/noch nicht so gut gelungen?</li> <li>– Hast du die freie Ecke auf dem Foto festgehalten und getroffen?</li> </ul> |   |

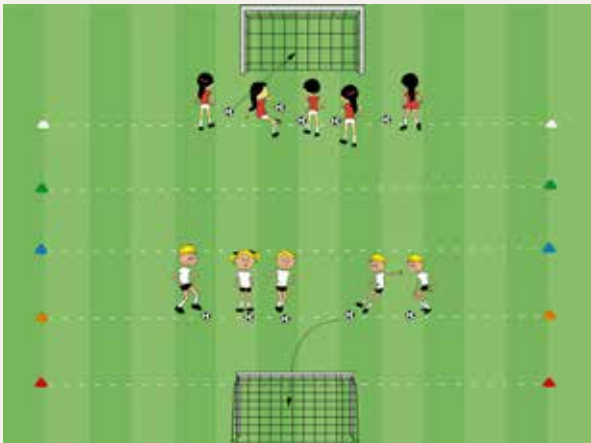
| Trainingsteil                        | Skizze                                                                                                         | Dauer 90 Min. | Seite im Manual<br>QR-Code zum Video                                                               |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Auffangen</b>                     | <p>Freies Kleinfeldspiel</p>  | Offen         | <p>S. 60</p>    |
| <b>Einleitung</b>                    | <p>Trikotttausch</p>        | 15 Minuten    | <p>S. 62</p>  |
| <b>Hauptteil</b><br>Fussball spielen | <p>Kleinfeldspiel 3:3</p>   | 15 Minuten    | <p>S. 81</p>  |

|                         |                                                                                                                    |            |       |                                                                                       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Fussball spielen lernen | <p>Grosser Torschussrundlauf</p>  | 15 Minuten | S. 75 |    |
| Vielseitigkeit          | <p>Tannenbaum-Fangis</p>         | 15 Minuten | S. 80 |    |
| Fussball spielen        | <p>Der Match</p>                | 20 Minuten | S. 81 |  |
| <b>Ausklang</b>         | <p>Penalty-König/in</p>         | 10 Minuten | S. 82 |  |

# Beispieltraining Kategorie E

| Thema                       | Passen                                                                                                                                                                                                                                                              | E |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Ziele</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Kinder können den Ball kontrollieren und erfolgreich den ersten Ballkontakt in den freien Raum ausführen.</li> <li>– Die Kinder spielen einen präzisen und entsprechend dosierten Pass zum/r Mitspieler/in.</li> </ul> |   |
| <b>Fragen an die Kinder</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Was kannst du tun, damit deine Pässe noch präziser ankommen?</li> <li>– Wie gelingt es dir, den Ball noch besser zu kontrollieren und in den freien Raum mitzunehmen?</li> </ul>                                           |   |

| Trainingsteil                        | Skizze                                                                                                      | Dauer 90 Min. | Seite im Manual<br>QR-Code zum Video                                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Auffangen</b>                     | Freies Kleinfeldspiel<br> | Offen         | S. 60<br>   |
| <b>Einleitung</b>                    | Passduell<br>            | 15 Minuten    | S. 62<br> |
| <b>Hauptteil</b><br>Fussball spielen | Kleinfeldspiel 3:3<br>   | 15 Minuten    | S. 81<br> |

|                         |                                                                                                               |            |                                                                                                    |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fussball spielen lernen | <p>2:1</p>                   | 15 Minuten | <p>S. 70</p>    |
| Vielseitigkeit          | <p>Feuerball (Tupfball)</p>  | 15 Minuten | <p>S. 80</p>    |
| Fussball spielen        | <p>Der Match</p>           | 20 Minuten | <p>S. 81</p>  |
| <b>Ausklang</b>         | <p>Linien-schiessen</p>    | 10 Minuten | <p>S. 82</p>  |

# Trainingsformen zum Auffangen

## Freies Kleinfeldspiel

G

F

E



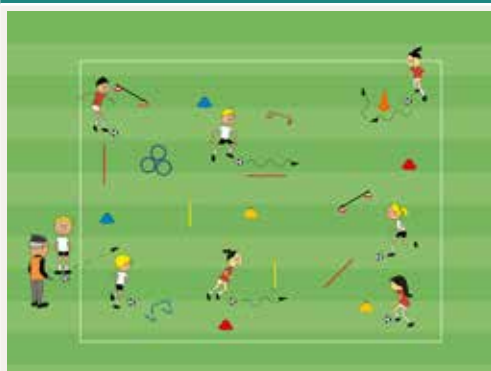
Den Kindern steht vor dem Training mind. ein Kleinfeld zur Verfügung. Sobald die ersten Kinder auf dem Feld erscheinen, spielen sie frei auf dem vorbereiteten Kleinfeld. Vom eins gegen null bis zum vier gegen vier. Sind acht Kinder auf einem Feld am Spielen, schickst du die weiteren Kinder in das nächste Kleinfeld.

## Dribblestart

G

F

E



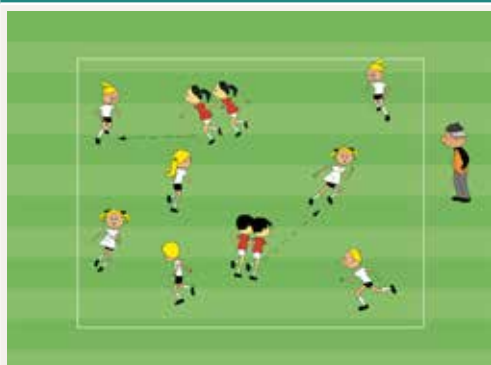
Den Kindern steht vor dem Training mind. ein Feld mit unterschiedlichen Gegenständen zur Verfügung. Sobald die Kinder ins Training kommen, schnappen sie sich einen Ball und umdribbeln die Gegenstände.

## Fangis

G

F

E



Den Kindern steht vor dem Training mind. ein Fangisfeld zur Verfügung. Sobald die Kinder im Training erscheinen, spielen sie selbstständig ein Fangis nach ihrer Wahl. Jedes Kind darf einmal Fänger/in sein.

## Kickstart

G

F

E



Den Kindern stehen vor dem Training mind. sechs Kleintore zur Verfügung. Sobald die Kinder ins Training kommen, nehmen sie einen Ball und schießen auf unterschiedliche Tore bzw. absolvieren selbstständig einen Torschussrundlauf.

Video: «Trainingsformen zum Auffangen»



# Trainingsformen zur Einleitung

## Autorennen

G F E



### Offen starten

Zwei Kinder dribbeln mit je einem Ball durch auf dem Spielfeld verteilte Tore auf die gegenüberliegende Seite und führen dabei verschiedene Aufgaben aus, z. B.: nur durch die roten Tore und den gleichen Weg zurückdribbeln oder einander folgen.

### Üben

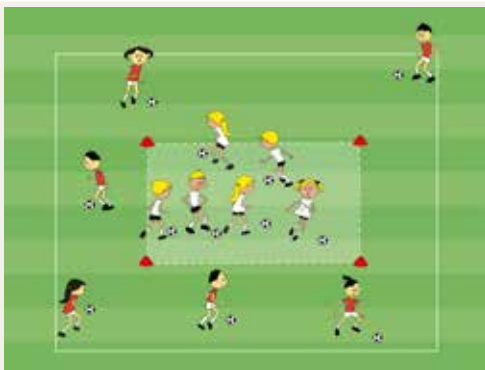
- Den Ball nur mit links, dann nur mit rechts führen
- Abwechslungsweise den Ball links und rechts führen
- Nur mit Voll-, Innen- und Aussenrist führen
- Den Hindernissen und anderen Kindern ausweichen sowie Finten schlagen (Übersteiger, Schere oder schnell die Richtung wechseln)

### Wett-eifern

Team rot und weiss stehen einander gegenüber. Welches Team durchdribbelt die vorgegebene Route am schnellsten?

## Schatzinsel

G F E



### Offen starten

Rufst du «Ahoi, Piraten!», dribbeln die Kinder auf die Schatzinsel in der Mitte. Bei «Hejo, Captain Jack!» lassen die Kinder ihren Ball liegen und dribbeln mit einem freien Ball weiter.

### Üben

- Den Ball nur mit links, dann nur mit rechts führen
- Abwechslungsweise mit links und rechts führen
- Nur mit Voll-, Innen- und Aussenrist führen

### Wett-eifern

Zwei Teams («Piraten» und «Affen») stehen sich gegenüber, wobei die Affen auf der Schatzinsel alle Bälle beherbergen. Die Piraten versuchen, so viele Bälle wie möglich dribbelnd auf ihr Piratenschiff zu entführen, die Affen versuchen, dies zu verhindern und die Bälle auf der Insel zu behalten. Die Affen können die Bälle auch wieder vom Piratenschiff auf die Insel holen. Wer hat nach zwei Minuten mehr Bälle?

## Reise zum Mond

G F E



### Offen starten

Die Kinder dribbeln durch das Universum und erfüllen gleichzeitig verschiedene Aufgaben, z. B.: nur um die blauen Reifen (Planeten) bzw. um die gelben Markierungsteller (Monde) dribbeln oder einander folgen.

### Üben

- Den Ball nur mit links, dann nur mit rechts führen
- Den Ball abwechslungsweise mit links und rechts führen
- Nur mit Voll-, Innen- und Aussenrist führen
- Jemandem einen Trick vorzeigen und die andern nachahmen lassen

### Wett-eifern

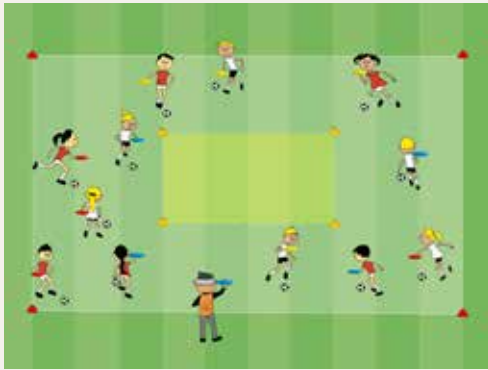
Sternenschiessen – wer schießt in zwei Minuten möglichst viele Tore (Sterne)? Nach jedem Schuss holen die Kinder den Ball, führen ihn auf den Mond zurück, dribbeln um einen Gegenstand im Universum und suchen ein neues Tor (Stern).

## Trikottausch

G

F

E

**Offen  
starten**

Alle Kinder dribbeln im Feld mit je einem farbigen Überschieber in der Hand. Auf dein Zeichen dribbeln sie in das freie, markierte Feld und tauschen ihren Überschieber mit einem anderen Kind. Variation: Du schickst nur die Kinder mit einer Farbe ins markierte Feld. Oder du gibst vor, welche Kinder tauschen, z. B. Rot zu Gelb, Gelb zu Blau, Blau zu Rot.

**Üben**

- Den Ball nur mit links, dann nur mit rechts führen
- Den Ball abwechselungsweise mit links und rechts führen
- Nur mit Voll-, Innen- und Aussenrist führen

**Wett-  
eifern**

Die Kinder mit welcher Farbe durchdribbeln das Feld in der Mitte am schnellsten? Welches Farbteam findet sich am schnellsten in der Mitte zusammen?

## Passduell

G

F

E

**Offen  
starten**

Ein Team dribbelt aussen in einem Parcours, während sich das andere Team im inneren Feld in Tandems die Bälle zuspasst.

**Üben**

- Den Ball nur mit links, dann nur mit rechts führen und passen
- Den Ball abwechselungsweise mit links und rechts führen
- Nur mit Voll-, Innen- und Aussenrist führen
- Passen und den Ball immer annehmen, vorlegen und zuspielen (drei Kontakte); Distanz variieren

**Wett-  
eifern**

Im inneren Feld passen sich jeweils zwei Kinder den Ball zu. Wie viele Pässe schaffen sie, bis alle Kinder den Parcours absolviert haben?

## Toblerone

G

F

E

**Offen  
starten**

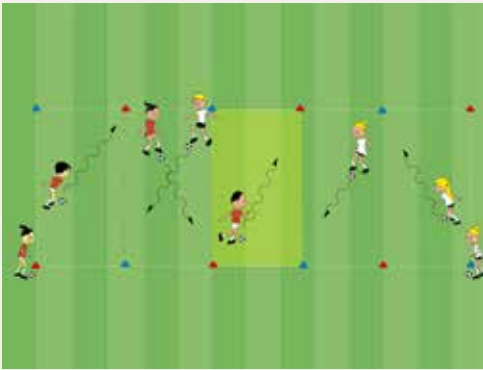
Bilde drei Teams und ordne je ein Team einem markierten Dreieck zu: Jedes Kind dribbelt mit seinem Ball im markierten Dreieck. Gibst du ein Zeichen, wechselt das gesamte Team in ein freies Dreieck.

**Üben**

- Den Ball nur mit links, dann nur mit rechts führen und passen
- Den Ball abwechselungsweise mit links und rechts führen
- Nur mit Voll-, Innen- und Aussenrist führen

**Wett-  
eifern**

Welches Team verschiebt sich zuerst vollzählig in ein freies Dreieck? Oder: Welches Team ist zuerst wieder in seinem Startdreieck, nachdem es alle anderen Dreiecke besucht hat?

**Dribbler****G F E****Offen  
starten**

Bilde zwei Teams und ordne sie einem markierten Rechteck zu. Auf jeder Seite dribbelt die Hälfte der Kinder von der einen Stirnseite zur anderen.

**Üben**

- Vor einem Markierkegel einen Richtungswechsel machen; danach zur nächsten Markierung auf die andere Seite dribbeln; anschliessend neu starten
- Je eine Runde mit dem Innenrist, mit dem Aussenrist und als Übersteiger machen sowie in einer Runde den Ball mit der Sohle zurückziehen und hinter dem Standbein durchspielen

**Wett-  
eifern**

Je ein Kind verteidigt auf der Linie, ein anderes im Viereck. Welches schafft den Durchmarsch, ohne dass die Verteidiger/innen es stoppen (Ballverlust)?

**Berge und Seen****G F E****Offen  
starten**

Die Kinder dribbeln in einem Feld um Reifen (Seen) und Markierkegel (Berge). Auf dein Zeichen legen sie den Ball entweder in einen See und nehmen einen anderen Ball oder auf einen Berg und nehmen einen anderen Ball.

**Üben**

- Auf dein Zeichen einen See mit links/rechts und einen Berg mit links/rechts umdribbeln
- Einen See mit dem linken und einen Berg mit dem rechten Fuss bzw. umgekehrt umdribbeln

**Wett-  
eifern**

Rufst du «Berg» oder «See», versuchen die Kinder, so rasch wie möglich den Ball auf einen Berg oder in einen See zu legen. Welches Team schafft dies am schnellsten?

**Finten-Star****G F E****Offen  
starten**

Auf dein Zeichen dribbeln zwei gegenüberstehende Kinder aufeinander zu. In der Mitte machen sie einen Richtungswechsel (180 Grad) und dribbeln zurück. Nach mehreren Richtungswechselvarianten dribbeln die Kinder mit einer Finte in der Mitte auf die andere Seite.

**Üben**

- Richtung z. B. mit der Sohle oder mit dem Innen-/ Aussenrist wechseln
- Finten z. B. als Körpertäuschung, Übersteiger oder Schere ausführen

**Wett-  
eifern**

Team Weiss steht Team Rot gegenüber. Weiss probiert, bei Rot im 1:1 durch die Hütchentore (links oder rechts) zu dribbeln. Weiss greift zwei bis drei Minuten an, Rot verteidigt. Danach tauschen sie. Wer erzielt mehr Tore?

## Spiel mit dem Feuer

G

F

E

**Offen  
starten**

Zwei Kinder symbolisieren das Feuer mit Überzieher-shirts. Die anderen versuchen ihnen auszuweichen. Wer sich verbrannt hat (Berührung), erfüllt eine Aufgabe (üben) oder umdribbelt das Spielfeld.

**Üben**

- Dribbling mit beiden Füßen (Innen-/Aussenfuss)
- Finten z. B. als Körpertäuschung, Übersteiger oder Schere ausführen
- Zusätzliche Ballkünstlertricks, z. B.: Ball hochwerfen und fangen; mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball stehend fangen; sich um die eigene Achse drehen und den Ball fangen; hinter dem Rücken fangen; sich setzen und den Ball dann stehend fangen

**Wett-  
eifern**

Welches «Feuer» erwischt innerhalb von einer Minute am meisten Kinder? Oder beim Ballkünstlertrick: Welches Zweierteam zeigt den coolsten Trick?

## Schatzsuche

G

F

E

**Offen  
starten**

Alle Kinder dribbeln mit einem Ball auf der Schatzinsel. Auf dein Signal wechseln sie die Bälle (idealerweise verschiedene Bälle).

**Üben**

- Den Ball nur mit links, dann nur mit rechts führen
- Den Ball abwechselungsweise mit links und rechts führen
- Nur mit Voll-, Innen- und Aussenrist führen
- Einen vorgezeigten Trick nachahmen
- Zusätzliche Ballkünstlertricks ausführen (siehe «Spiel mit dem Feuer»)

**Wett-  
eifern**

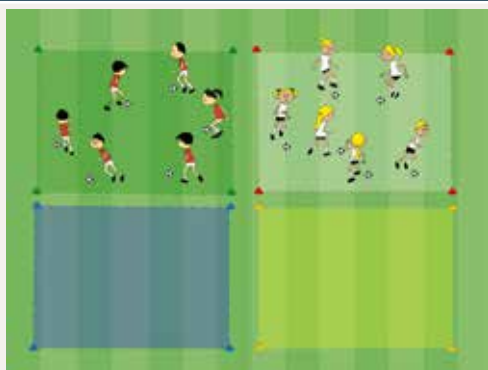
Bilde drei Teams. Welches Team hat zuerst seinen Schatz (Bälle) von der Insel in seine Schatztruhe gebracht? Variante: Die Teams können den Schatz der anderen klauen. Wer hat innerhalb von zwei Minuten mehr Schätze?

## Im Regenbogenwald

G

F

E

**Offen  
starten**

Alle Kinder haben einen Ball und dribbeln damit frei in einem markierten Feld. Hebst du einen farbigen Markierkegel hoch, dribbeln die Kinder in das entsprechend markierte Feld.

**Üben**

- Den Ball nur mit links, dann nur mit rechts führen
- Den Ball abwechselungsweise mit links und rechts führen
- Nur mit Voll-, Innen- und Aussenrist führen

**Wett-  
eifern**

Mit mehreren Teams spielen, welches Team ist am schnellsten im angezeigten Feld? Zeig evtl. mehrere Farben an, welche die Teams in dieser Reihenfolge durchdribbeln müssen, bevor sie ins Startfeld zurückkehren.

Video: «Trainingsformen zur Einleitung»



# Trainingsformen zum Hauptteil «Fussball spielen lernen»

## Erscheinungsformen «Das Spiel kreativ gestalten»/«Den Ball entschlossen erobern»

### Dribbling

|                             |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ziele</b>                | Die Kinder<br>– können den Ball beidfüssig und eng führen.<br>– suchen mutig das 1:1, kennen passende Finten und wenden diese an.                                |
| <b>Metaphern</b>            | – Den Ball als Hund verstehen<br>– Superman oder Superwoman sein<br>– Körper als Schutzschild für den Ball einsetzen<br>– Täuschen und schlau sein wie ein Fuchs |
| <b>Fragen an die Kinder</b> | – Wie hast du das Dribbling jeweils gemacht?<br>– Was ist dir gut gelungen?<br>– Was kannst du noch besser machen?                                               |

### Wechseltore

G

F

E



#### Offen starten

Zwei Teams spielen 3:3. Dribbelt ein Kind über die Mittellinie, kann es in dieser Hälfte ein Tor erzielen. Dribbelt es wieder zurück, sind die anderen beiden Tore freigeschaltet. Bei Ballgewinn müssen die Kinder zuerst über die Mittellinie dribbeln.

#### Üben

- Täuschen und in den freien Raum dribbeln
- Als Mitspieler/innen freilaufen, anspielbar sein und einander zupassen

#### Wett-eifern

Welches Team erzielt innerhalb von fünf Minuten mehr Tore? Welchem Team gelingt ein gutes Zusammenspiel?

### Dribblingtore

G

F

E



#### Offen starten

Im Spiel 3:3 können die Teams über die beiden Linien in der Mitte ein Dribbeltor oder ein «normales» Tor erzielen (beides gibt einen Punkt).

#### Üben

- Entscheiden, ob sie mutig durch die Tore dribbeln oder nach vorne zu den Minitoren zusammenspielen

#### Wett-eifern

Welches Team erzielt mehr Punkte? Zähl Dribbeltore und Minitore entweder gleich oder eine Torart doppelt.

### In die Endzone

G

F

E



#### Offen starten

Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.

#### Üben

- Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein (in die Sonne) und passen
- Blume öffnen und schliessen

#### Wett-eifern

Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?

## Chaos-Spiel

G F E

**Offen  
starten**

Alle Kinder dribbeln gleichzeitig von der einen Seite zur anderen und schliessen auf eines der drei Tore ab.

**Üben**

– Mutig nach vorne dribbeln und die Gegenspieler/innen mit Täuschungen und Finten (z. B. Körpertäuschung, Übersteiger, Schere) überwinden

**Wett-  
eifern**

Bilde zwei Teams. Im 1:1 versuchen die Kinder, auf eines der drei Tore abzuschliessen und Punkte für ihr Team zu sammeln.

## Spiel übers Kreuz

G F E

**Offen  
starten**

Im Spiel 3:3 übers Kreuz greift Rot auf die blauen Tore an und verteidigt die gelben. Variante: nach einem erzielten Tor wechseln die zugeteilten Tore.

**Üben**

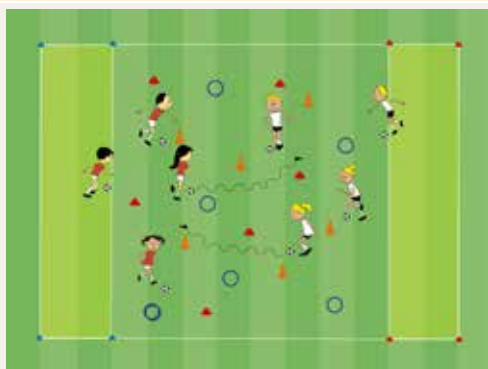
– Den Überblick behalten und das gegnerische Team mit schnellen Richtungswechseln überraschen

**Wett-  
eifern**

Welches Team schliesst auf beide Tore erfolgreich ab?

## Über die Brücke – um Hindernisse

G F E

**Offen  
starten**

Auf dein Signal dribbeln die Kinder mit ihrem Ball über die Brücke (Markierkegel = Hindernisse) in die gegenüberliegende Zone und stoppen dort ihren Ball. Du kannst die Aufgaben variieren.

**Üben**

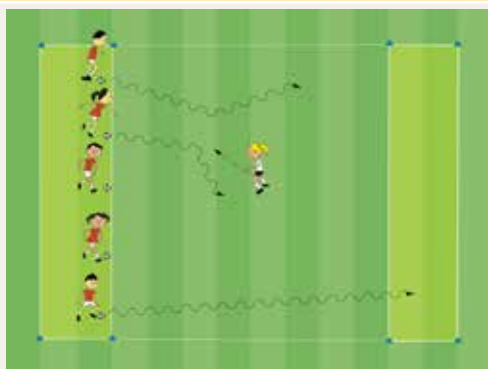
– Den Ball mit dem linken oder dem rechten Fuss eng um die Hindernisse führen

**Wett-  
eifern**

Bilde zwei Teams. Welches absolviert eine vorgegebene Route am schnellsten?

## Über die Brücke – um eine Wache

G F E

**Offen  
starten**

Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am verteidigenden Kind (Wache) vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Berührt die Wache den Ball eines Kindes, tauschen sie die Rollen.

**Üben**

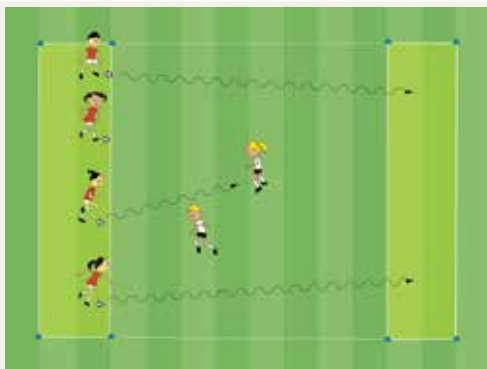
– Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen

**Wett-  
eifern**

Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?

## Über die Brücke – um zwei Wachen

G F E

**Offen  
starten**

Die Kinder dribbeln an den beiden verteidigenden Kindern (Wachen) vorbei und stoppen ihren Ball in der gegenüberliegenden Zone. Nimmt eine der Wachen einem Kind den Ball weg oder kann ihn aus dem Feld spielen, tauschen sie die Rollen.

**Üben**

- Die Wache täuschen und falls nötig den Ball gut abschirmen

**Wett-  
eifern**

Welches Kind schafft an den Wachen vorbei am meisten Überquerungen der Brücke? Welche Wache fängt in einer Minute am meisten Kinder?

## Über die Brücke – mit Zielschuss

G F E

**Offen  
starten**

Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball an einer Wache vorbei in die Torzone. Dort versuchen sie, eine weitere Wache zu umspielen und ein Tor zu erzielen. Danach kehren sie über die Slalombrücke zum Ausgangspunkt zurück und versuchen es erneut. Nimmt eine Wache einem Kind den Ball weg oder kann ihn aus dem Feld spielen, tauschen sie die Rollen.

**Üben**

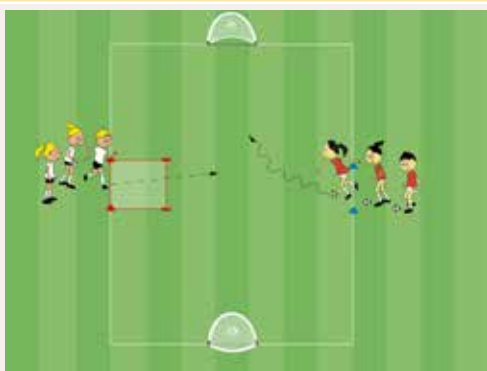
- Wache täuschen und den Ball abschirmen
- Freies Tor erkennen und präzise abschliessen

**Wett-  
eifern**

Wer kommt an der Wache vorbei? Wer schafft in jedem Durchgang ein Tor? Welche Wache fängt in einer Minute am meisten Kinder?

## 1:1 seitlich

G F E

**Offen  
starten**

Zwei Kinder starten gleichzeitig. Sobald das erste mit dem Ball die Markierung passiert hat, darf es links oder rechts ein Tor erzielen. Ist der Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende.

**Üben**

- Mit Körpertäuschung das gegnerische Kind auf eine Seite locken und erfolgreich abschliessen

**Wett-  
eifern**

Bilde zwei Teams. Ein Team verteidigt, das andere greift an. Welches Team schafft in zwei Minuten am meisten Tore? Nach zwei Minuten wechseln sie die Rollen.

## 1:1 frontal auf zwei Tore

G F E

**Offen  
starten**

Zwei Kinder starten gleichzeitig. Eines läuft mit dem Ball auf das andere zu und versucht, links oder rechts ein Tor zu erzielen. Ist der Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende. Nach zwei Minuten wechseln die Rollen der Teams.

**Üben**

- Mit Tempo und Rhythmuswechsel an der/dem Gegner/in vorbeidribbeln
- Abwechselungsweise mit linkem bzw. rechtem Fuss abschliessen

**Wett-  
eifern**

Bilde zwei Teams. Auf das linke Tor dürfen die Kinder nur mit dem linken Fuss und auf das rechte Tor nur mit dem rechten Fuss abschliessen.

## 1:1 frontal auf ein Tor (+2)

G

F

E

**Offen starten**

Die Kinder duellieren sich 1:1. Das Tor in der Mitte ist grösser als die Tore nebenan. Ist ein Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende. Nach zwei Minuten wechseln die Rollen der Teams.

**Üben**

- Mit Tempo und Rhythmuswechsel an der/dem Gegner/in vorbeidribbeln
- Abwechslungsweise mit linkem bzw. rechtem Fuss abschliessen

**Wett-eifern**

Bilde zwei Teams. Das Tor in der Mitte zählt dreifach.

## 1:1 frontal auf ein Tor

G

F

E

**Offen starten**

Beide Kinder versuchen, beim Gegenüber ein Tor zu erzielen. Ist ein Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende. Nach zwei Minuten wechseln die Rollen der Teams.

**Üben**

- Mutig nach vorne dribbeln sowie die Gegenspieler/innen mit Täuschungen und Finten (z. B. Körpertäuschung, Übersteiger, Schere) überwinden

**Wett-eifern**

Bilde zwei Teams. Im ersten Durchgang startet das rote Team mit dem Ball, im zweiten Durchgang das weisse Team.

## 1:1 mit Umschalten

G

F

E

**Offen starten**

Ein Kind dribbelt in Richtung Schusszone und versucht im 1:1 ein Tor zu erzielen. Nach dem Abschluss verteidigt es nun. Das nächste Kind startet sofort und sucht den Torabschluss.

**Üben**

- Situation sofort wahrnehmen sowie mit Tempo und schnellen Richtungswechseln ein Tor erzielen
- Danach möglichst rasch Verteidigerrolle einnehmen

**Wett-eifern**

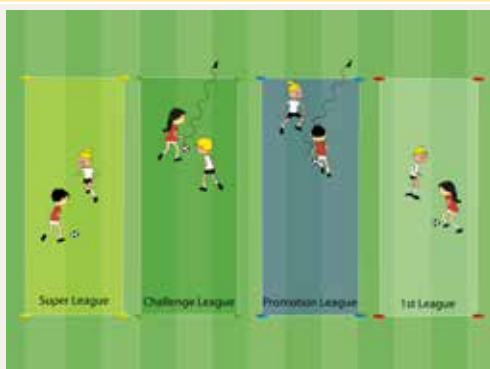
Bilde zwei Teams. Welches Team erzielt mehr Tore? Wechsle nach einem Durchgang die Seiten.

## 1:1 Super-League-Spiel

G

F

E

**Offen starten**

Zwei Kinder versuchen, während einer Minute aneinander vorbei über die gegnerische Torlinie zu dribbeln. Wer gewonnen hat, steigt ein Feld auf, wer verloren hat, steigt ein Feld ab (Super-League-Feld zuoberst). Bei Unentschieden machen die Kinder «Schere-Stein-Papier».

**Üben**

- Körper als Schutzschild nutzen, um Ball gut abzuschirmen
- Mit Täuschungen und Rhythmuswechseln den Ball kontrolliert über die Linie dribbeln

**Wett-eifern**

Welches Kind gewinnt am meisten Super-League-Titel?

## 1:1 Gegner/in im Rücken

G

F

E

**Offen  
starten**

Bilde zwei Teams. Zwei Kinder von Team Rot passen nach vorne zu den angreifenden Kindern. Sobald der Pass erfolgt ist, dürfen die verteidigenden Kinder von Team Weiss ins Feld, um die Roten am Torerfolg zu hindern. Zwei Kinder von Team Rot versuchen, im 1:1 in eines der Minitore zu treffen. Nach zwei Minuten wechseln die Rollen der Teams.

**Üben**

- Präzise auf Angreifer/in zuspielen
- Ballkontrolle und Abschirmung beherrschen
- Mit guter Körpertäuschung zum freien Tor dribbeln und erfolgreich abschliessen

**Wett-  
eifern**

Schaffen alle Angreifer/innen im gleichen Versuch präzise Zuspiele und zwei erfolgreiche Torabschlüsse?

## 1:1 mit acht Toren

G

F

E

**Offen  
starten**

Zwei Kinder aus Team Rot dribbeln gleichzeitig auf das Feld und passen auf die andere Seite zum/r jeweiligen Gegenspieler/in. Danach erfolgt ein 1:1 auf die beiden Minitore. Erobern die Kinder von Team Rot den Ball zurück, kontern sie auf die jeweils gegenüberliegenden Minitore. Tore sind nur in der Abschlusszone gültig.

**Üben**

- Nach einer erfolgreichen Ballkontrolle schnell in Richtung der beiden Minitore dribbeln und den/die Gegner/in mit schnellen Richtungswechseln oder gut getimten Finten austricksen und erfolgreich abschliessen

**Wett-  
eifern**

Jedes Kind hat drei Versuche. Wer erzielt mehr Tore?

Video: «Trainingsformen zum Dribbling»



## Passen und Ballkontrolle

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ziele</b>                     | <p>Die Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– können den Ball kontrollieren und erfolgreich den ersten Ballkontakt in den freien Raum ausführen.</li> <li>– spielen einen präzisen und entsprechend dosierten Pass zum/zur Mitspieler/in.</li> <li>– können sich freilaufen und anbieten (Sonne scheint dich an).</li> <li>– können Breite und Tiefe schaffen (Blume öffnet sich bei eigenem Ballbesitz).</li> </ul> |
| <b>Coachingpunkte/ Metaphern</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fuss als Golfschläger verstehen</li> <li>– Vor dem Pass ein Foto des Ziels machen</li> <li>– Als Superman oder Superwoman mit dem Ball alles können</li> <li>– Körper als Schutzschild für den Ball nutzen</li> <li>– Ball als Sonne begreifen, die einen anscheint</li> <li>– Team als Blume begreifen, die sich bei Ballbesitz öffnet und umgekehrt</li> </ul>                         |
| <b>Fragen an die Kinder</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Was kannst du tun, damit deine Pässe noch präziser ankommen?</li> <li>– Wie kannst du den Ball noch besser kontrollieren und in den freien Raum mitnehmen?</li> <li>– Hat sich die Blume geöffnet und konnte dich die Sonne anscheinen, oder standst du im Schatten?</li> </ul>                                                                                                          |

## Vom 1:0 zum 3:3

G

F

E



### Offen starten

Ein Kind (Team Weiss) dribbelt ins freie Feld und erzielt so schnell wie möglich ein Tor. Danach kommt ein Kind von Team Rot mit einem Ball ins Feld und die beiden spielen 1:1. Nach einem Tor oder dem Ball im Aus kommt ein weiteres Kind von Team Weiss mit einem neuen Ball aufs Feld (2:1). Ist der Ball wiederum im Aus oder im Tor, kommt ein weiteres Kind von Team Rot zum 2:2. So geht es weiter, bis alle Kinder im Feld sind. Im 3:3 spielen sie noch drei Bälle weiter. Danach fängt Team Rot an.

### Üben

- In Überzahl mit schnellem Passspiel zum Torerfolg kommen
- In Gleichzahl freilaufen und mit Dribbling oder mit Pässen Tore erzielen

### Wett-eifern

Welches Team erzielt bis zum 3:3 mehr Tore?

## 2:1

G

F

E



### Offen starten

Die Kinder spielen im Kleinfeld 2:1. Die rote Linie dient als Grenze. Gib diverse Startpositionen (seitlich, nebeneinander, vor dem verteidigenden Kind) vor.

### Üben

- Situationen schnell einschätzen, in die Sonne laufen (sich freilaufen) und Überzahl durch Zusammenspiel ausnutzen

### Wett-eifern

Zähl z. B. das linke Tor doppelt oder gib für einen erfolgreichen Pass (oder Dribbling) einen Extrapunkt.

## Tore in der Mitte

G

F

E

**Offen  
starten**

Im Spiel 3:3 greift Rot auf die beiden Tore von Weiss an und umgekehrt.

**Üben**

- Ganzes Feld nutzen und sich geschickt freilaufen
- Mit Zusammenspiel und Dribblings zum Torabschluss kommen

**Wett-  
eifern**

Welches Team erzielt innerhalb von fünf Minuten mehr Tore?

## Ab auf die andere Seite

G

F

E

**Offen  
starten**

Im Spiel 3:3 dürfen die Kinder nur in der Endzone Tore erzielen. Das Team, das einen Treffer erzielt, bleibt in Ballbesitz und greift sofort in die andere Richtung an.

**Üben**

- Nach erzieltm Tor sofort auf neue Situation umschalten und freien Raum ausnutzen

**Wett-  
eifern**

Welchem Team gelingen zwei Tore in Folge?

## Drei Aussenspieler/innen

G

F

E

**Offen  
starten**

Im Spiel 3:3 und drei Aussenspieler/innen pro Team können die Kinder diese immer anspielen. Spielen sie den Ball direkt zurück, bleiben sie in dieser Rolle. Kontrollieren sie den Ball und laufen in das Feld, übernimmt der/die Passgeber/in dessen Rolle.

**Üben**

- Durch Zusammenspiel und geschicktes Einbeziehen der Satelliten (Aussenspieler/innen) in der Breite und der Tiefe zum Torerfolg gelangen
- Als Aussenspieler/innen den Ball kontrolliert ins Feld mitnehmen und entschlossen abschliessen

**Wett-  
eifern**

Welches Team erzielt in 3 Minuten mehr Tore?

## Angreifen in Überzahl – 3:0

G

F

E

**Offen  
starten**

Drei Kinder von Team Rot greifen auf die beiden Tore an. Sie haben für ihren Abschluss fünf bis zehn Sekunden Zeit, wobei alle den Ball berührt haben müssen. Ist der Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende.

**Üben**

- Durch präzises Zusammenspiel rasch zum Torabschluss kommen
- Breite des Feldes nutzen

**Wett-  
eifern**

Team Weiss startet gleichzeitig auf der anderen Seite (Gegenstrom). Welches Team erzielt zuerst ein Tor?

## Angreifen in Überzahl – 3:1

G

F

E

**Offen  
starten**

Im Spiel 3:1 (oder 2:1) greifen die Kinder von Team Weiss auf die beiden Tore an. Ab der Mittellinie dürfen sie aufs Tor schießen. Ist der Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende.

**Üben**

- Durch Zusammenspiel oder Dribbling Verteidigung ausspielen und entschlossen den Abschluss suchen

**Wett-  
eifern**

Schafft das angreifende Team aus acht Versuchen vier Tore?

## Angreifen in Überzahl – 3:2

G

F

E

**Offen  
starten**

Team Rot greift auf die beiden Tore an. Ab der Mittellinie dürfen die Kinder aufs Tor schießen. Kind 1 (hinter den Toren) startet nach dem ersten Ballkontakt von Kind 2. Ist der Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende.

**Üben**

- Durch schnelles und präzises Zusammenspiel oder Dribbling die Verteidigung ausspielen und sofort den Abschluss suchen

**Wett-  
eifern**

Welchem Team gelingen trotz erhöhtem Verteidigerdruck ein präzises Zusammenspiel und ein rascher Torerfolg?

## Angreifen in Überzahl – 3:3

G

F

E

**Offen  
starten**

Drei Kinder von Team Rot starten von der Grundlinie aus einen Angriff. Ein Kind von Team Weiss verteidigt im Feld. Nach dem ersten Ballkontakt von Team Rot dürfen Kind 2 (hinter den Toren) und Kind 3 (von der Seite) von Team Weiss ins Spiel eingreifen. Ist der Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende.

**Üben**

- Durch Zusammenspiel und Erkennen von freiem Raum die Verteidigung ausspielen und sofort den Abschluss suchen

**Wett-  
eifern**

Welches Team erzielt in einem Durchgang ein Tor? Nach einem Durchgang wechseln die Rollen.

## Jokerspiel seitlich

G

F

E

**Offen  
starten**

Die Kinder spielen 2:2 mit je zwei Kindern auf den Aussenbahnen als Joker. Die Joker dürfen den Ball max. zweimal berühren.

**Üben**

- Joker miteinbeziehen und somit Breite und Überzahl nutzen

**Wett-  
eifern**

Welches Team erzielt unter Einbezug der Joker ein Tor?

## Jokerspiel mit Eindribbeln

G

F

E

**Offen  
starten**

Die Kinder spielen 3:3 mit Jokern an der Aussenlinie. Spielt ein/e Innenspieler/in einen Joker an und dieser dribbelt ins Feld, tauschen sie die Rollen.

**Üben**

- Durch Zusammenspiel und geschicktes Einbeziehen der Joker in der Breite zum Torerfolg gelangen
- Als Joker den Ball kontrolliert ins Feld mitnehmen und entschlossen abschliessen

**Wett-  
eifern**

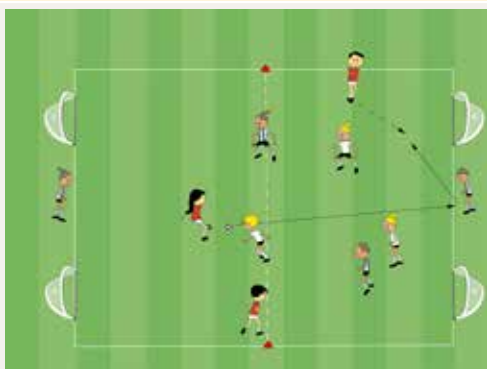
Welches Team erzielt via Joker mehr Tore?

## Jokerspiel vertikal

G

F

E

**Offen  
starten**

Die Kinder spielen 3:3 mit zwei Jokern im Feld und zwei Jokern ausserhalb des Feldes. Für Letztere sind zwei Ballkontakte erlaubt. Alle Kinder beteiligen sich am Angriffsspiel.

**Üben**

- Aussenspieler/innen und Joker im Feld miteinbeziehen und somit Tiefe und Überzahl nutzen

**Wett-  
eifern**

Tore mit Einbezug der Joker in der Tiefe zählen doppelt.

## Jokerspiel im Feld

G

F

E

**Offen  
starten**

Die Kinder spielen 4:4 mit zwei Jokern. Alle Kinder beteiligen sich am Angriffsspiel.

**Üben**

- Bei Ballbesitz Blume öffnen und mit Zusammenspiel Breite, Tiefe und Überzahl nutzen
- Nach Ballverlust die Blume schnell schliessen und im Schwarm zusammen den Ball jagen

**Wett-  
eifern**

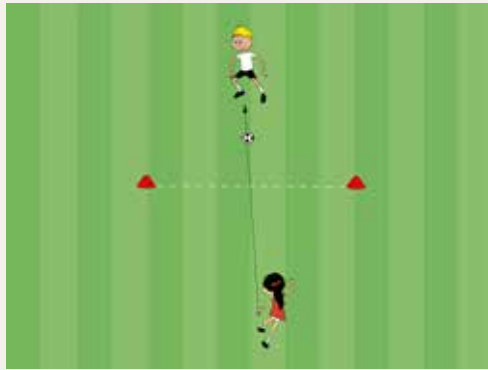
Welches Team erzielt innerhalb von fünf Minuten mehr Tore?

## Tigerball – durch das Tor

G

F

E

**Offen  
starten**

Ein Kind versucht, flach durch das Hütchentor ein anderes anzuspielen. Dieses nimmt den Ball hinter dem Tor an und spielt aus seiner Position durch das Tor zurück.

**Üben**

- Beim Zuspiel den Fuss fest anspannen, fixieren und um ca. 90 Grad ausdrehen (wie ein Golfschläger)
- Vor dem Pass den/die Mitspieler/in kurz anschauen (Foto machen) und den Ball flach zuspielen (Ball rotiert Richtung Passempfänger/in)

**Wett-  
eifern**

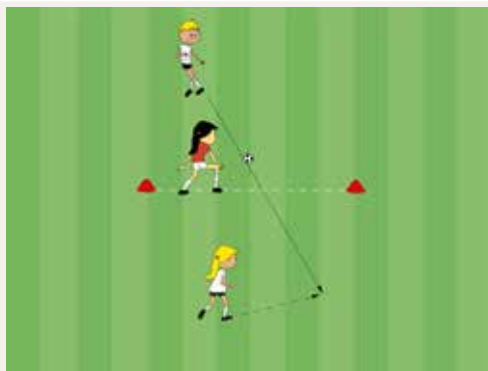
Wie viele Pässe schaffen die Kinder innerhalb einer Minute?

## Tigerball – am Tiger vorbei

G

F

E

**Offen  
starten**

Zwei Kinder passen sich gegenseitig den Ball flach zu (immer anspielbar). Schaffen sie drei Pässe, ohne dass das Kind in der Mitte (Tiger) den Pass unterbindet? Erobert der Tiger den Ball, tauscht er mit dem Kind, das gepasst hat. Vereinfachen: als Tiger in der Mitte Pylonen verwenden.

**Üben**

- Geschickt im Rücken des Tigers freilaufen (aus dem Schatten in die Sonne)

**Wett-  
eifern**

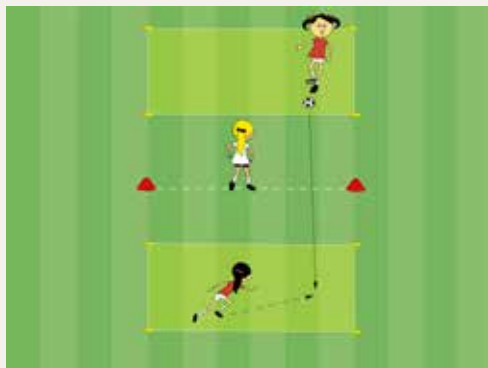
Wie viele Pässe gelingen am Tiger vorbei?

## Tigerball – mit Zone

G

F

E

**Offen  
starten**

Zwei Kinder befinden sich je in einer Zone und passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Der Tiger versucht, die Pässe zu unterbinden. Gelingt es, tauschen Tiger und passgebendes Kind die Rolle.

**Üben**

- Geschickt im Rücken des Tigers freilaufen (aus dem Schatten in die Sonne) und präzise passen

**Wett-  
eifern**

Gelingen die Pässe am Tiger vorbei und die Ballannahme in der Zone?

Video: «Trainingsformen zu Passen und Ballkontrolle»



# Erscheinungsformen «Mutig Tore erzielen»/«Mutig Tore verhindern»

| Torabschluss                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ziele</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen.</li> <li>– Die Kinder bereiten mit der Ballkontrolle den Torabschluss gezielt vor und schiessen effizient ab.</li> <li>– Der/die Torspieler/in kann den Ball festhalten und spielt aktiv mit.</li> </ul>                                                                                |
| <b>Coachingpunkte/ Metaphern</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vor dem Tor entschlossen sein wie eine Raubkatze</li> <li>– Vor dem Schiessen das Tor fotografieren</li> <li>– Als Torspieler/in wie eine Katze springen und sich alle Bälle krallen</li> <li>– Als Torspieler/in die Mitspieler/innen wie ein Orchester dirigieren; den Ball an den Fuss nehmen, in den freien Raum dribbeln und mutig passen</li> </ul> |
| <b>Fragen an die Kinder</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Was kannst du bei der Ballkontrolle verändern, damit dir der Torabschluss noch besser gelingt?</li> <li>– Warum ist dir dein Torabschluss gut/noch nicht so gut gelungen?</li> <li>– Hast du die freie Ecke auf dem Foto festgehalten und getroffen?</li> <li>– Wie hast du versucht, den Ball festzuhalten?</li> </ul>                                   |

| Kleiner Torschussrundlauf |                      | G                                                                                                                                                                                                                     | F | E |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                           | <b>Offen starten</b> | Ein Kind dribbelt in eines der Felder und schliesst aufs Tor ab. Anschliessend steht es ins Tor und der/die bisherige Torspieler/in stellt sich bei der nächsten Schussbahn an. Variation: auf Minitore abschliessen. |   |   |
|                           | <b>Üben</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vor dem Schiessen ein Foto vom Tor machen und in die freie Ecke zielen</li> <li>– Einmal mit dem linken, einmal mit dem rechten Fuss schiessen</li> </ul>                    |   |   |
|                           | <b>Wett-eifern</b>   | Wer schafft mit dem linken und dem rechten Fuss ein Tor?                                                                                                                                                              |   |   |

| Grosser Torschussrundlauf |                      | G                                                                                                                                                                                                                                                                                       | F | E |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                           | <b>Offen starten</b> | Alle Kinder starten gleichzeitig. Sie dribbeln den Ball aus einem markierten Viereck heraus und schiessen mit der nächsten Ballberührung in eines der acht Tore ab (freie Wahl). Anschliessend holen sie ihren Ball, kehren ins Viereck zurück und schiessen auf das nächste freie Tor. |   |   |
|                           | <b>Üben</b>          | – Vor dem Schiessen ein Foto vom Tor machen und in die freie Ecke zielen                                                                                                                                                                                                                |   |   |
|                           | <b>Wett-eifern</b>   | Wie viele Tore erzielen die Kinder mit dem linken Fuss und wie viele mit dem rechten?                                                                                                                                                                                                   |   |   |

## Zielschuss

G

F

E

**Offen  
starten**

Dribbelnd führen die Kinder verschiedene Finten vor den Hütchen aus und schiessen am Ende des Parcours aufs Tor ab. Danach holen sie ihren Ball und stellen sich auf der anderen Seite an. Variation: auf Minitore abschiessen.

**Üben**

- Nach zwei unterschiedlichen Finten erfolgreich abschiessen
- Beidseitig üben (abwechselnd mit links und rechts abschiessen)

**Wett-  
eifern**

Wer schafft die Aufgabe mit dem linken und anschliessend mit dem rechten Fuss ohne Fehler?

## 3:3 auf unterschiedliche Tore

G

F

E

**Offen  
starten**

Die Kinder spielen 3:3. Das weisse Team schiess auf das grosse Tor, das rote auf die beiden Minitore. Nach Torerfolg auf die Minitore wechseln die Rollen.

**Üben**

- Durch geschicktes Zusammenspiel Überzahl ausnutzen und auf das grosse Tor abschiessen
- Durch aktives Mitspielen des Torspielers/der Torspielerin und rasches Angriffsspiel aufs Minitor abschiessen

**Wett-  
eifern**

Welches Team schafft ein Tor auf die Minitore und nach dem Seitenwechsel direkt eines auf das grosse Tor?

## Torspieler/in in der Abschlusszone

G

F

E

**Offen  
starten**

Die Kinder spielen 3:3. Die Torspieler/innen dürfen in der Abschlusszone den Ball mit den Händen abwehren.

**Üben**

- Durch rasche Spielverlagerung und Ausnutzen der Breite auf das freie Tor abschiessen
- Als Torspieler/in durch rasches Verschieben die beiden Minitore verteidigen

**Wett-  
eifern**

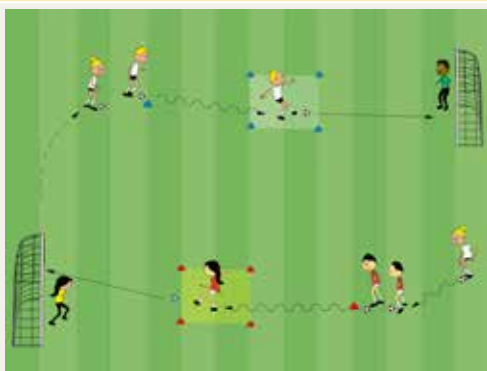
Welche/r Torspieler/in bekommt am wenigsten Tore?

### Ballschule – Schusszone

G

F

E


**Offen  
starten**

Die Kinder dribbeln auf die Abschlusszone zu und schiessen in dieser auf das Tor ab. Variation: auf Minitore abschliessen.

**Üben**

– Mit linkem und rechtem Fuss kontrolliert den Ball führen und in die freie Ecke zielen

**Wett-  
eifern**

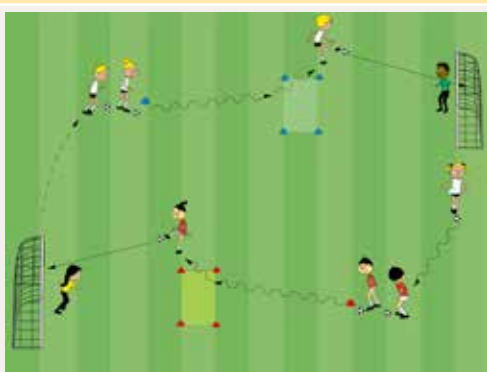
Wie viele Versuche gelingen mit dem linken, wie viele mit dem rechten Fuss?

### Ballschule – durch Hütchentor

G

F

E


**Offen  
starten**

Die Kinder legen sich den Ball dribbelnd durch das Hütchentor vor und schiessen ab. Danach holen sie den Ball und schiessen auf der anderen Seite an. Variation: auf Minitore abschliessen.

**Üben**

– Den Torabschluss mit dem letzten Ballkontakt kontrolliert vorbereiten und direkt abschliessen

**Wett-  
eifern**

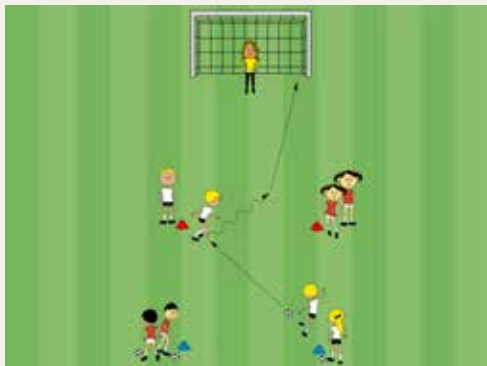
Wie viele Versuche gelingen ohne Fehler und mit erfolgreichem Torabschluss?

### Ballschule – Ballmitnahme und Abschluss

G

F

E


**Offen  
starten**

Nach einem diagonalen Pass nimmt ein Kind den Ball nach vorne mit und schliesst möglichst mit dem zweiten Ballkontakt ab. Danach holt es den Ball und schliesst beim Start an. Variation: Das Kind lässt den Ball prallen und sucht den Abschluss frontal.

**Üben**

– Ball kontrolliert nach vorne mitnehmen  
– Vor dem Schiessen freie Ecke erkennen (Foto vom Tor) und dorthin zielen

**Wett-  
eifern**

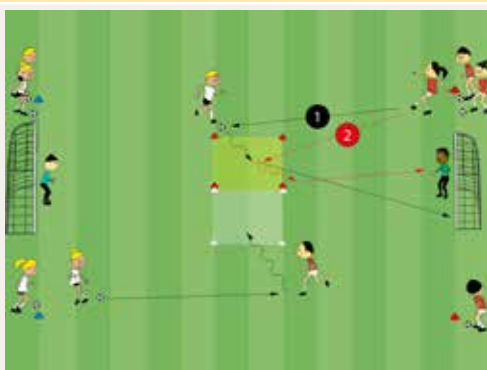
Gelingt nach jedem zweiten Versuch ein fehlerfreier und erfolgreicher Torabschluss?

### Ballschule – Ballmitnahme in Schusszone

G

F

E


**Offen  
starten**

Ein Kind von Team Rot startet mit dem Ball ins Feld und spielt einen Pass zu einem gegenüberstehenden Kind von Team Weiss. Dieses nimmt den Ball in die Abschlusszone mit und schliesst auf das Tor ab. Danach erhält das Kind einen weiteren Pass von einem Kind der Gruppe Rot, nimmt ihn aus der Schusszone mit und schliesst mit dem zweiten Ballkontakt ausserhalb der Schusszone ab. Beide Seiten starten gleichzeitig.

**Üben**

– Ball kontrolliert in die Schusszone mitnehmen und mit einem präzisen Schuss in die freie Ecke abschliessen

**Wett-  
eifern**

Wer schafft zwei erfolgreiche Torabschlüsse hintereinander? Wer mit links und nachher mit rechts?

## Torschussduell mit Mittellinie

G F E

**Offen  
starten**

Zwei Kinder versuchen, in Überzahl ein Tor zu erzielen. In der eigenen Platzhälfte darf nur der/die Torspieler/in verteidigen.

**Üben**

- Mutig nach vorne dribbeln, freilaufen (in die Sonne) und zusammenspielen
- Entschlossen abschliessen
- Als Torspieler/in wie eine Katze springen und sich alle Bälle krallen

**Wett-  
eifern**

Welches Team schafft innerhalb von fünf Minuten am meisten Tore? Welche/r Torspieler/in krallt sich die meisten Bälle?

## Torschussduell mit Seitenhilfe

G F E

**Offen  
starten**

Die Kinder versuchen im 2:2, mithilfe der Kinder ausserhalb des Feldes (Joker) ein Tor zu erzielen.

**Üben**

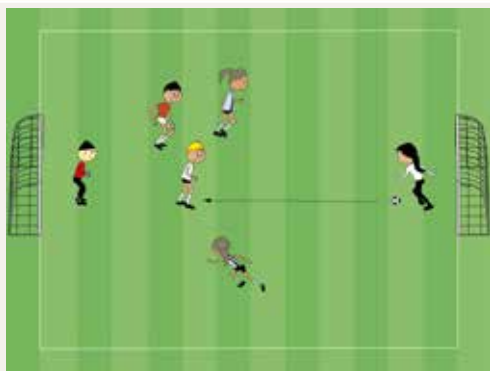
- Mithilfe der Aussen- und der Torspieler/innen Breite und Überzahl nutzen und entschlossen abschliessen

**Wett-  
eifern**

Welches Team nutzt die Überzahl in Ballbesitz am erfolgreichsten?

## Torschussduell mit Jokern

G F E

**Offen  
starten**

Zwei Kinder versuchen, mithilfe von Jokern in Überzahl ein Tor zu erzielen.

**Üben**

- Durch Einbezug der Joker und der Torspieler/in/ des Torspielers Überzahl ausnutzen und entschlossen Tore erzielen

**Wett-  
eifern**

Welches Team erzielt mit Einbezug des Jokers ein Tor?

## Freies Torschussduell

G F E

**Offen  
starten**

Die Kinder versuchen im 2:2, durch mutiges Dribbeln, geschicktes Zusammenspiel und Freilaufen eine Überzahl zu kreieren und ein Tor zu erzielen.

**Üben**

- Durch Dribbeln in den freien Raum und geschicktes Freilaufen Überzahlssituation nutzen und den Torabschluss suchen

**Wett-  
eifern**

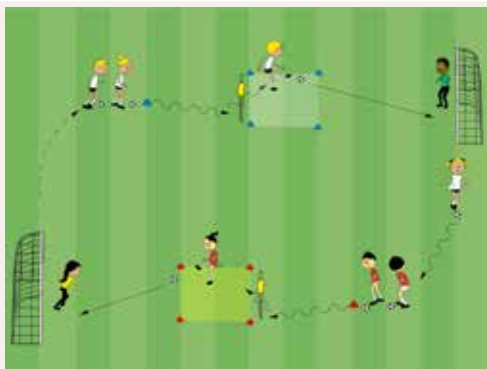
Welches Team schafft innerhalb von fünf Minuten am meisten Tore?

## 1:0 mit Täuschung

G

F

E

**Offen  
starten**

Ein Kind muss mit einer Finte eine Pylone ausdribbeln, bevor es die Abschlusszone erreicht und aufs Tor schießen kann. Danach holt es seinen Ball und schliesst auf der anderen Seite an.

**Üben**

- Mit Rhythmuswechsel und Körpertäuschung die Pylone ausdribbeln und schnell in die Abschlusszone gelangen, um aufs Tor abzuschliessen
- Täuschungen und Torabschluss beidseitig üben

**Wett-  
eifern**

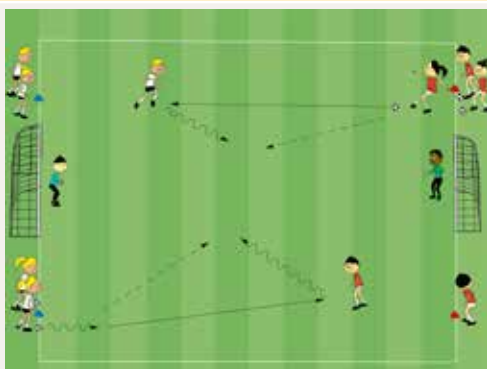
Gelingen die Täuschungen auf beide Seiten?

## 1:1 Torabschluss frontal

G

F

E

**Offen  
starten**

Ein Kind aus Team Rot passt zu einem Kind aus Team Weiss. Danach starten beide zum 1:1 und versuchen, beim Gegenüber ein Tor zu erzielen. Die Kinder auf der anderen Seite starten gleichzeitig wie die beiden, allerdings passt das weisse Team zum roten.

**Üben**

- Mit Tempo und Täuschungen das verteidigende Kind ausdribbeln und entschlossen abschliessen

**Wett-  
eifern**

Welches Team erzielt am meisten Tore?

## 1:1 Torabschluss kreuzen

G

F

E

**Offen  
starten**

Ein/e Angreifer/in (mit Ball) und ein/e Verteidiger/in (ohne Ball) starten gleichzeitig auf ein Kommando 1:1. Sobald Erstere/r die Markierung in der Mitte passiert hat, darf sie/er ein Tor erzielen. Ist der Ball im Tor oder aus dem Feld, ist das Spiel zu Ende und die Kinder tauschen die Rollen.

**Üben**

- Den Ball kontrolliert führen und nach einer Täuschung abschliessen

**Wett-  
eifern**

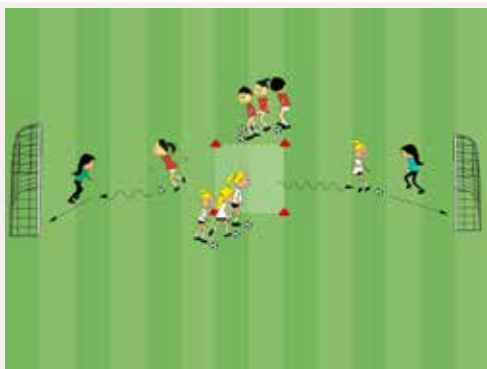
Wer erzielt wie viele Tore?

## 1:1 Torabschluss auf Torspieler/in

G

F

E

**Offen  
starten**

Ein Kind dribbelt auf den/die Torspieler/in zu und versucht, ein Tor zu erzielen. Dabei darf es nur vorwärts oder seitwärts dribbeln. Anschliessend tauschen sie. Variation: mit Gegenspieler/in im Rücken.

**Üben**

- Schnell zum Tor dribbeln und entschlossen abschliessen

**Wett-  
eifern**

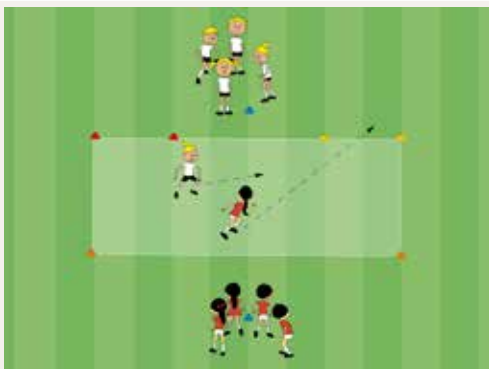
Wer schafft bei jedem Versuch ein Tor?

Video:  
«Trainingsformen zum Torabschluss»



# Trainingsformen zum Hauptteil «Vielseitigkeit erleben»

## Erscheinungsform «Sich flink und geschickt bewegen»

| Jäger und Hase                                                                      |                      | G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | F | E |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    | <b>Offen starten</b> | «Jäger» und «Hase» stehen einander gegenüber. Auf ein Signal hin startet der Hase in die markierte Jagdzone. Gleichzeitig rennt der Jäger los. Je nach Verhalten des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das rote oder das gelbe Tor zu sprinten. Der Jäger versucht dabei, den Hasen mit den Händen abzufangen/zu berühren. Danach erfolgt ein Rollenwechsel. |   |   |
|                                                                                     | <b>Üben</b>          | – Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|                                                                                     | <b>Wett-eifern</b>   | Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen?                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| Feuerball (Tupfball)                                                                |                      | G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | F | E |
|   | <b>Offen starten</b> | Ein Dreierteam pro Viereck und ein Eisbär des anderen Teams stellen sich auf. Das Dreierteam spielt sich den Ball (Feuerball) mit den Händen so zu, dass sie den Eisbären mit dem Ball berühren/abtupfen (nicht abschieszen) können. Dafür erhalten sie einen Punkt. Die Kinder dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.                                      |   |   |
|                                                                                     | <b>Üben</b>          | – Mit raschem Zusammenspiel und Kooperation den Eisbären in die Ecke drängen                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                     | <b>Wett-eifern</b>   | Welches Team erzielt mehr Punkte? Welcher Eisbär kann sich freilaufen?                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
| Hüpfen rund um die Welt                                                             |                      | G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | F | E |
|  | <b>Offen starten</b> | In einem markierten Feld liegen farbige Reifen. Die Kinder bewegen sich frei im Feld und hüpfen (ein- und beidbeinig) immer wieder in die Reifen. Zuerst alleine, anschliessend in Zweierteams. Ein Kind hüpfert vor, das andere hüpfert nach. Danach erfolgt ein Rollenwechsel.                                                                                   |   |   |
|                                                                                     | <b>Üben</b>          | – Reifen nicht berühren und auf dem Vorderfuss (wie eine Gazelle) springen                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|                                                                                     | <b>Wett-eifern</b>   | Wer schafft es ohne Fehler? Führt eine Stafette mit gleicher Hüpfabfolge durch oder lass die Kinder eigene Hüpfabfolgen erfinden.                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
| Tannenbaum-Fangis                                                                   |                      | G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | F | E |
|  | <b>Offen starten</b> | Zwei Kinder versuchen, möglichst viele Kinder zu fangen. Wird ein Kind von einem/r Fänger/in berührt, muss es wie eine Tanne (Arme ausstrecken, breitbeinig) stehen bleiben. Die anderen Kinder können es befreien, indem sie zwischen seinen Beinen durchkriechen.                                                                                                |   |   |
|                                                                                     | <b>Üben</b>          | – Als Fänger/innen Strategie festlegen, wie sich möglichst alle Kinder fangen lassen                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|                                                                                     | <b>Wett-eifern</b>   | Wer schafft es, alle Kinder zu fangen? Wer kann fünf Tannen befreien?                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |

Video: «Vielseitigkeit erleben»



Lernbaustein: «Vielseitigkeit erleben»



# Trainingsformen zum Hauptteil «Fussball spielen»

## Erscheinungsform «Sich respektvoll verhalten und fair spielen»

Sich im Spiel jederzeit und gegenüber allen respektvoll zu verhalten sowie fair zu spielen, muss in jedem Training und Spieltag eingefordert und stets geübt werden. «Fussball spielen» eignet sich dazu sehr gut. Und

im Handlungsbereich «Fördern» findest du viel Hintergrundwissen und praktische Ideen, um diese wichtige Erscheinungsform deinem Team zu vermitteln.

| Fussball spielen auf Klein- und Grossfeld |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ziele</b>                              | <p>Die Kinder können vor dem Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– selbstständig das Feld markieren und die Bälle um das Feld verteilen.</li> <li>– ausgeglichene Teams bilden.</li> <li>– pro Team eine/n Kapitän/in bestimmen.</li> <li>– eine Grundordnung/Aufstellung machen.</li> <li>– das Spiel selbstständig starten.</li> </ul> <p>Die Kinder können während des Spiels</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– selbstständig und fair spielen.</li> <li>– auf ein Signal die Spielpositionen rotieren und andere Kinder ein-/auswechseln (alle spielen gleich lang).</li> </ul> <p>Die Kinder können nach dem Schlusspfiff</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Shakehands mit dem eigenen und dem gegnerischen Team machen.</li> <li>– gemeinsam Material wegräumen.</li> </ul> |
| <b>Coachingpunkte/ Metaphern</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Erarbeite die Ziele schrittweise mit den Kindern.</li> <li>– Die Kapitäne beider Teams entscheiden bei Fouls, wie das Spiel weitergeht.</li> <li>– Die Blume öffnet sich bei Ballbesitz des Torspielers/der Torspielerin (Grundordnung).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Fragen an die Kinder</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Was bedeutet für dich «fair spielen»?</li> <li>– Wie konntest du dich mit den anderen bei Fouls auf eine Spielfortsetzung einigen?</li> <li>– Wie bildest du gleich starke Teams?</li> <li>– Hast du darauf geachtet, ob alle auf verschiedenen Positionen gespielt haben?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Kleinfeld und Grossfeld                                                             |                  | G                                                                                                                                                                                                    | F | E |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|  | <b>Kleinfeld</b> | Die Kinder spielen auf dem Kleinfeld 1:1 bis 4:4, je nach Anzahl Kinder.                                                                                                                             |   |   |
|                                                                                     | <b>Grossfeld</b> | Die Kinder spielen auf dem Grossfeld auf die grossen Tore maximal 6:6 (inkl. Torspieler/in). Die maximale Anzahl Kinder im Grossfeld richtet sich nach dem Wettspielformat der jeweiligen Kategorie. |   |   |

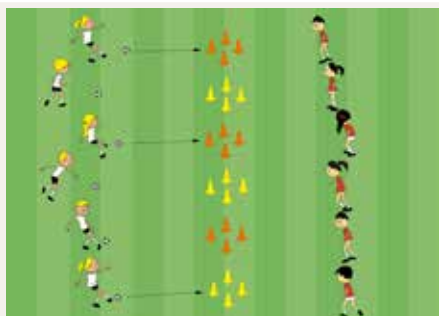
Video: «Trainingsformen zum Hauptteil Fussball spielen»



# Trainingsformen zum Ausklang

## Bowling

G F E



Zwei Kinder bilden ein Paar. Sie haben vier Markierkegel und einen Ball. Ein Kind stellt sich mit dem Ball fünf Meter vor die Pylonen, das andere steht vis-à-vis. Der/die Ballbesitzer/in versucht, die Pylonen mit einem Pass umzuwerfen. Danach ist das andere Kind an der Reihe. Wie viele Versuche brauchen sie, um alle Pylonen umzuwerfen?

## Linienschiessen

G F E



Die Kinder versuchen, aus einer bestimmten Distanz den Ball in der Luft ins Tor zu schießen. Gelingt dies, wiederholen sie die Aufgabe von der nächsten, weiter entfernten Markierung. Wer nicht reüssiert, schießt in der nächsten Runde aus der gleichen Distanz. Wer trifft wie oft?

## Penalty-König/in

G F E



Die Kinder schießen abwechselnd einen Penalty. Bei erzieltm Tor bekommen sie einen Punkt.

1. Durchgang: mit dem linken Fuss
2. Durchgang: mit dem rechten Fuss
3. Durchgang: mit dem linken oder rechten Fuss

Wer erzielt in drei Durchgängen am meisten Tore?

## Schiessbude

G F E



Mit dem gesamten Trainingsmaterial baust du im Tor eine Schiessbude auf. Wer trifft am meisten Gegenstände?

Video: «Trainingsformen zum Ausklang»



## Verwendete Literatur

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2021). *J+S-Manual Grundlagen*. Magglingen: BASPO.

Schweizerischer Fussballverband (Hrsg.) (2015). *Kinderfussball – Theorie und Praxis. Kursdokument J+S und SFV*. Muri bei Bern: SFV.



Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

Autorin/Autoren: Raphael Kern, Dominik Müller, Joy Lara Walker, Bruno Truffer  
Co-Autoren: Yann Bernardini, Marco Bernet, Vincent Bröckelmann,  
Manlio Bulgheroni, Thomas Grob, Jean-Jacques Papilloud, Joris Stöckli,  
Pascal Vollmeier  
Redaktion: Duri Meier, etextera

Illustrationen: Christof Frei, Debora Wüthrich, SFV  
Layout: Lernmedien

Ausgabe: 2023  
Artikel-Nr.: 30.261.2 d  
BBL: –

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