



Trainingschema

Das Training besteht aus einer Einleitung, einem Hauptteil mit den Schwerpunkten «Fussball spielen», «Fussball spielen lernen» und «Vielseitigkeit erleben» sowie einem Ausklang.

Bei der Gestaltung der Einleitung geniessen die Trainer/-innen viel Freiheit. Ziel ist es hier, die Kinder gedanklich und körperlich auf das Training vorzubereiten. Jedem Kind steht dabei ein eigener Ball zur Verfügung, damit es schon in diesem Teil des Trainings durch möglichst viele Ballkontakte ein Ballgefühl entwickeln kann. Bei den Kleinsten lässt sich dieser Abschnitt in eine kurze Geschichte verpacken, was die Bereitschaft und Neugierde auf die nachfolgenden Aktivitäten weckt. In der Einleitung für ältere Kinder gewähren Fang-, Lauf- und Orientierungsspiele eine hohe Bewegungsintensität.

Im Hauptteil werden alle drei Trainingsschwerpunkte umgesetzt. Die Reihenfolge können die Trainer/-innen frei bestimmen.

Im Ausklang wird das Training gemeinsam mit einem – falls nötig, beruhigenden – Spiel, einem Schlusswort und der gegenseitigen persönlichen Verabschiedung (per Handschlag) beendet.



	Einleitung	Fussball spielen lernen	Vielseitigkeit	Fussball spielen	Ausklang
G	5-15	15-20	15-20	15-20	5-15
F	5-20	20-25	15-20	20-25	5-15
E	10-20	20-30	15-20	20-30	5-15

G Total: 60-75 Minuten

F Total: 75-90 Minuten

E Total: 90 Minuten

Quellenangabe: Aus dem Kursdokument SFV Kinderfussball, Theorie und Praxis, Bern 2015