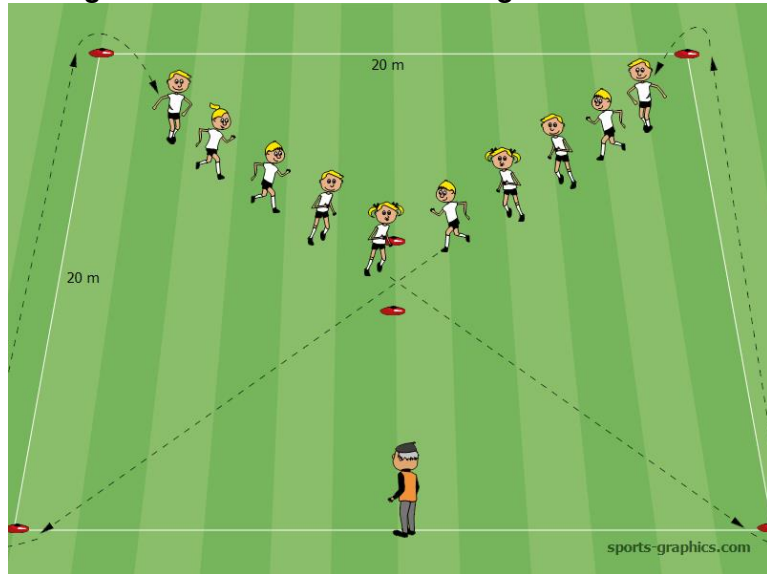


Thema: Einlaufprogramm Spieltag (F- und E- Jun)

Organisation

Übung 1: Herz-Kreislauf-Aktivierung



Beschreibung

Material:

6 Hütchen

Feldgrösse:

20 x 20 m, 2 zusätzliche Hütchen in der Mitte mit 3m Abstand

Ablauf:

Die Kinder in 2 Gruppen auf den Startpositionen verteilen. Nun laufen die Kinder der beiden Gruppen gemeinsam in gemässigtem Tempo zum gegenüberliegenden Hütchen. Von dort laufen die Kinder diagonal durch das Feld und kreuzen in der Mitte im Reissverschlussverfahren die Laufwege.

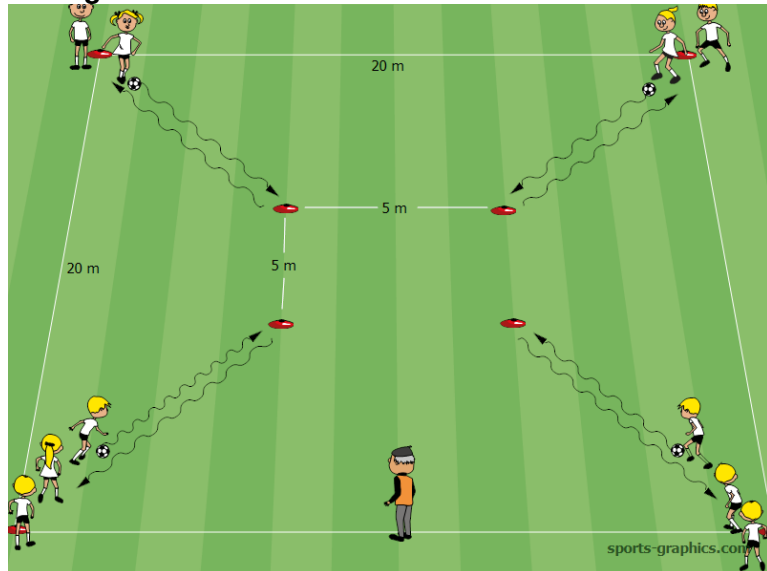
Hinweis:

Auf kurze Abstände zwischen den Kindern achten. Allenfalls Varianten (Hüpfen, seitwärts laufen) einbauen.

Dauer:

Ca. 2 Minuten

Übung 2: Dribbeln



Material:

8 Hütchen, mind. 4 Bälle

Feldgrösse:

20 x 20 m aussen, 5m x 5m innen

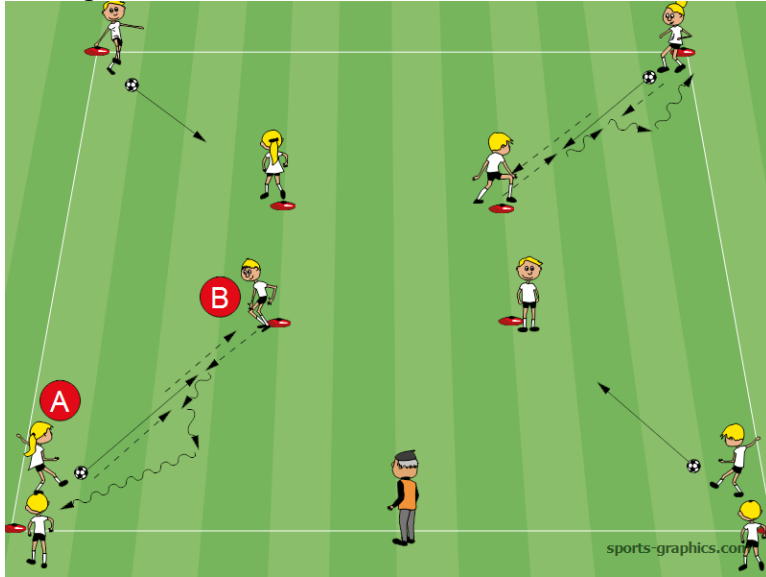
Ablauf:

Die Kinder gemäss Abbildung auf die Positionen verteilen. Nun dribbeln die ersten Kinder der Gruppen bis zum mittleren Eckhütchen. Richtungs- und Fusswechsel und zurückdribbeln. Den Ball dem nächsten Kind übergeben.

Dauer:

Ca. 2 Minuten

Übung 3: Passen und Dribbeln



Material:

8 Hütchen, mind. 4 Bälle

Feldgrösse:

20 x 20 m aussen, 5m x 5m innen

Ablauf:

A passt zu B und geht dem Abspiel nach. B kommt dem Zuspiel entgegen, dribbelt auf A (ist passiv) zu und spielt ihn/sie mit einer Finte aus. Unmittelbar nach der Finte startet B mit hohem Tempo zum gegenüberliegenden Hütchen weg. Dann wechseln die Aufgaben.

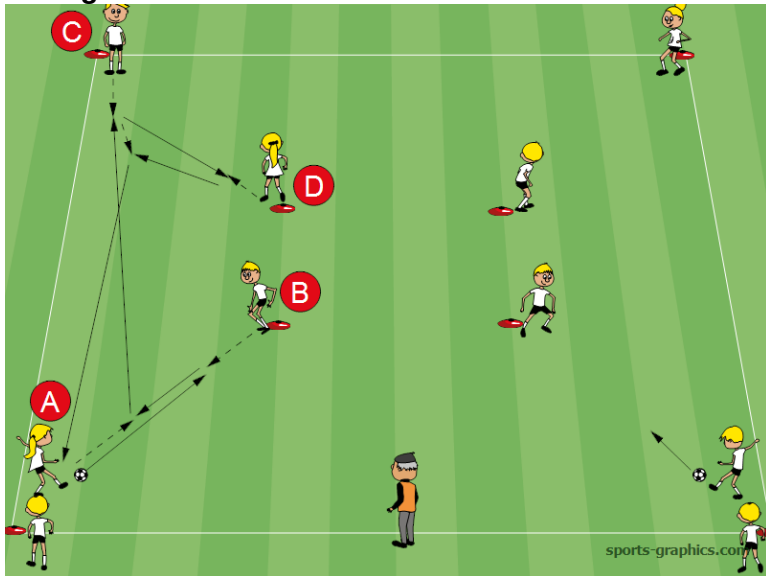
Hinweis:

Finte richtig timen (ca. 2m vor Gegner*in)

Dauer:

Ca. 2 Minuten

Übung 4: Passen



Material:

8 Hütchen, mind. 4 Bälle

Feldgrösse:

20 x 20 m aussen, 5m x 5m innen

Ablauf:

A passt zu B, der/die entgegenkommt. B lässt klatschen auf A, der/die longline zu C passt. C kommt dem Zuspiel entgegen und passt zu D, der/die klatschen lässt. C spielt zu A usw.

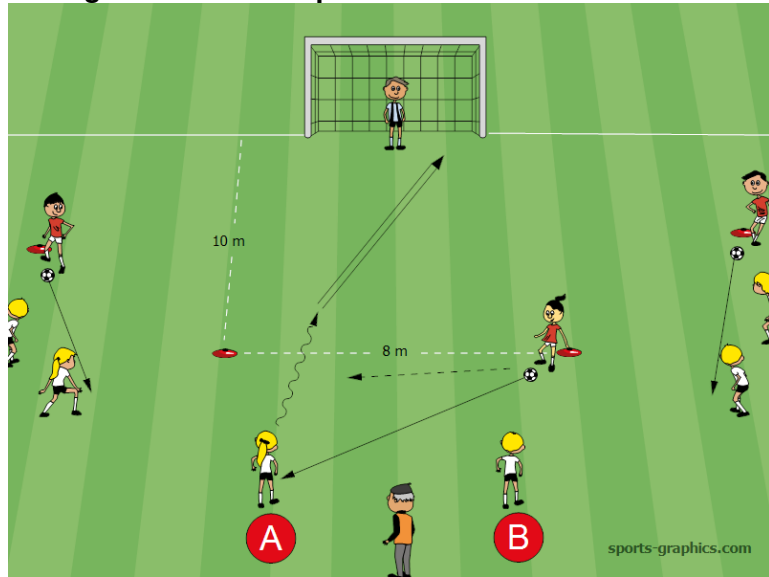
Hinweis:

Die Übung von beiden Seiten durchführen (Beidseitigkeit). Rollen (Eck- und Innenposition) nach gewisser Zeit wechseln. Die Genauigkeit ist wichtiger als das Tempo.

Dauer:

Ca. 2 Minuten

Übung 5: Zusammenspiel mit Torabschluss

**Material:**

Hütchen, mind. 4 Bälle

Feldgrösse:

Siehe Abbildung

Ablauf:

Verteidiger*in (rot) eröffnet die Übung mit einem Pass auf A oder B und ist anschliessend teilaktiv. A und B müssen Verteidiger*in im 2 gegen 1 über die Linie überspielen und zum Torabschluss kommen. Startorte (Seite – Mitte Seite) wechseln sich ab. Die wartenden Gruppen wechseln ihre Positionen.

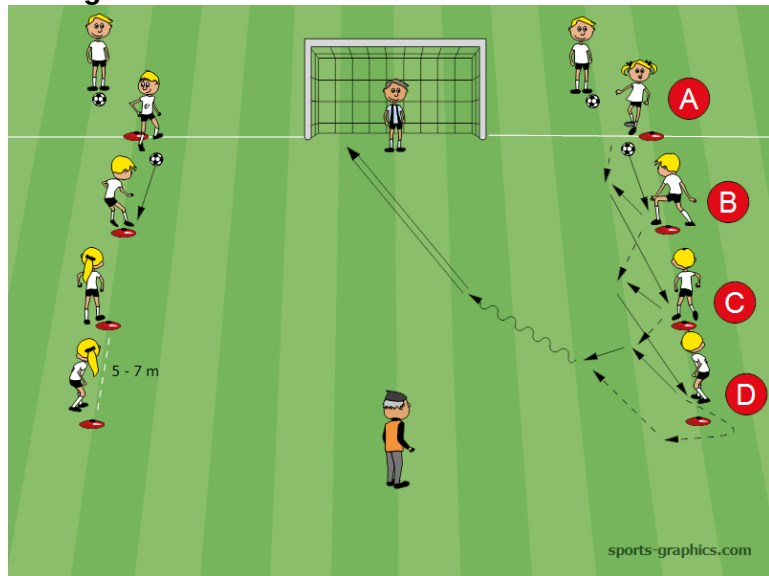
Hinweis:

Lösung 1: A dribbelt zu einer Seite und spielt B frei.
Lösung 2: A bricht im 1 gegen 1 selbst zum Tor durch.

Dauer:

Ca. 3 Minuten

Übung 6: Passen und Torschuss



Material:

Hütchen, mind. 4 Bälle

Feldgrösse:

Siehe Abbildung

Ablauf:

Die Kinder auf die Positionen verteilen. A passt zu B, der/die klatschen lässt. A überspielt eine Ebene zu C, der/die auf B prallen lässt. B spielt zu D, der/die auf C klatschen lässt. C passt in den Lauf von D, der/die den Ball an- und mitnimmt und auf das Tor abschliesst. Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Hinweis:

Die Übung von beiden Seiten durchführen (Beidseitigkeit). Zur Vereinfachung können auch weniger Stationen ausgeführt werden (Bsp. nur C und D)

Dauer:

Ca. 3 Minuten

Quellenangabe: Die Übungen stammen aus dem Programm „Stiefkind Aufwärmen“ von Chaled Malekyar, fussballtraining.com.