

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



J+S-Kindersport Training planen



Lektionsziele

- Die Tn können Beispiele von Übungs- und Spielformen den Trainingsschwerpunkten zuordnen
- Die Tn planen ein Training/Übung in der Kleingruppe
- Die Tn lernen methodische Grundsätze kennen und wenden diese bei der Planung an
- Die Tn sind gut vorbereitet für das anschliessende Training mit den Kindern



Trainingssaufbau

Jedes Training besteht aus:

- Einleitung
- Hauptteil
 - Vielseitigkeit erleben
 - Fussball spielen lernen
 - Fussball spielen
- Ausklang

Formular für
Lektionsvorbereitung

• <http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/js-kids/downloads.html>

Vgl. www.jugendundsport.ch
→ Kindersport → Downloads

The form is titled 'J+S-Kindersport' and includes a red logo in the top right corner. It contains several sections for lesson preparation:

- Lektionstitel:** A line for the lesson title.
- Autor/-in:** A line for the author's name.
- Rahmenbedingungen:**
 - Lektionsdauer:** A line for the lesson duration.
 - Niveau:** Three checkboxes: ☐ einfach, ☐ mittel, ☐ anspruchsvoll.
 - Alter:** A line for the age group.
 - Gruppengröße:** A line for the group size.
 - Raumumgebung:** A line for the environment.
 - Sicherheitsaspekte:** A line for safety aspects.
- Ziele/Erwartungen/Lernziele:** A line for goals and learning objectives.
- Hinweise/Bemerkungen:** A line for notes and remarks.
- Inhalte:** A table with 4 columns: **Dauer**, **Thema/Übung/Spielform**, **Organisation/Skizze**, and **Material**. The table has 3 rows for content entry.

At the bottom, it says 'Bundesamt für Sport BASPO' and 'J+S-Kindersport' on the left, and 'Seite 1 von 2' on the right.



Das Trainingsschema



Das Trainingsschema

Zeit in Minuten 5–2045–805–15						
	Einleitung	Hauptteil			Ausklang	Gesamtdauer
		Fussball spielen lernen	Vielseitigkeit erleben	Fussball spielen		
Inhalte	Kinder-/Orientierungsspiele, (jedes Kind einen Ball, alle aktiv)	Spielsituationsorientierte Spiel- und Übungsformen	Bewegungsgrundformen, Spiel- und Übungsformen ohne Fussball	Spiel ohne einschränkende Zusatzregeln	Entspannungs-/Beweglichkeitsspiele	
Trainerrolle	Einstimmen auf das Training Emotionen wecken	Spannende Lernangebote machen Beobachten, beurteilen, beraten Interesse am Lernfortschritt zeigen	Ermutigen und Neugierde wecken Motivieren und Eigeninitiative ermöglichen	Still beobachten und in den Pausen bezüglich Spielprinzipien beraten Gelungene Aktionen und Kreativität loben	Alle einbeziehen, fantasievoll gestalten Beruhigen, Konflikte lösen	
Empfohlene Zeitdauer in Minuten:						
G	5–15	15–20	15–20	15–20	5–15	60–75
F	5–20	20–25	15–20	20–25	5–15	75–90
E	10–20	20–30	15–20	20–30	5–15	90

Auftrag: SFV-Broschüre S. 16 – Tabelle „Trainingsschema“ lesen



Methodischer Aufbau

„Fahrplan machen“

(= *Wie kann ich einen Inhalt umsetzen?*)

1. Offener Start – entdecken und ausprobieren
2. Üben – üben und trainieren
3. Wettbewerb – sich messen und wetteifern

→ *Beispiel „Berge und Seen“*



1. Offener Start

Beispiel „Berge und Seen“

Die Kinder dribbeln im Feld um die Seen und die Berge. Hebt der Trainer den Arm, dann...

...legen sie den Ball in einen See oder auf einen Berg und nehmen einen anderen.

→ entdecken und ausprobieren



2. Üben

Beispiel „Berge und Seen“

Die Kinder dribbeln im Feld um die Seen und die Berge. Hebt der Trainer den Arm, dann...

... umdribbeln sie einen See mit dem linken Fuss und einen Berg mit dem rechten Fuss

→ etwas üben und trainieren



3. Wettbewerb

Beispiel „Berge und Seen“

Die Kinder dribbeln im Feld um die Seen und die Berge. Ruft der Trainer „Berg“, dann...

... müssen die Kinder versuchen den Ball auf einen Berg zu legen. Welches Team hat mehr Berge besetzt?

→ sich messen und wetteifern



Training planen - Teil II

Auftrag: Einzelarbeit

1. Organisation durchdenken
 - Wie zeige ich die Übung/ das Spiel vor?
 - Wieviele Bälle/Überzieher/Töggeli/Tore/Teams brauche ich?
 - Wann und wie stelle ich auf?
 - Was ist wenn ein Spieler zu viel/wenig ist?
 - Worauf muss ich achten?
(Zeit/Positionenwechsel/Beidseitigkeit etc.)
2. Wie setze ich einen Inhalt um?
 - Methodischer „Fahrplan“ machen
(Offener Start, Qualität, Wettbewerb)
3. Wie will ich mich als Trainer verhalten?
 - Fair, Vorbild, Emotionen etc.

Trainingsinhalte zuordnen

Auftrag: Versuche die Übungen und Spiele den einzelnen Bereichen vom Trainingsschema zuzuordnen!

A =

H4: Spiel 4:4 oder 3:3 Freies Spiel 4:4 (oder 3:3) auf zwei Feldern. Je ein Kind steht im Tor. Als Turnier durchgeführt. Die Kinder dazu ermuntern, möglichst häufig und aus allen Lagen auf das Tor zu schießen! Tipp: Ausreichend Bälle in den Toren bereit legen!		- Überzahlspielchen - 2 Tore
---	--	---------------------------------

B =

Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
E1: Dribbling Alle Kinder bewegen sich mit dem Ball am Fuss durch das Feld. Drei Fänger haben den Ball in den Händen und versuchen ballführendes Kinder mit dem Ball zu berühren. Gelingt dies, werden die Rollen gewechselt: Wer berührt wurde, wird Fänger. Der Fänger legt den Ball zu Boden und steht.	Feldgröße: 20 x 20m 	- Pro Kind ein Ball

C =

H2: Torschuss Zwei Torhüter stehen in den beiden Toren, die Kinder sind in vier Gruppen eingeteilt. Jedes Kind hat einen Ball. Die beiden gegenüberstehenden Kinder starten auf Blickkontakt gleichzeitig, umlaufen das Markierungshütchen, schießen auf das Tor, holen den Ball und schießen bei der gleichen Gruppe hinten an. Das nächste Spielerpaar startet, wenn das vorher gestartete geschossen hat. Positionswechsel nach 4 Minuten!		- Pro Kind ein Ball - Markierungshütchen - 2 Tore
--	--	---

D =

Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
A1: Zieleurf Die Kinder spielen ihre Bälle mit den Händen in eine Kiste.		- Kisten/Schachteln - Bälle

E =

Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser? Ein Fänger ("Fischer") steht auf der Mittelwiese, ihm gegenüber stehen die anderen Kinder. Auf die Frage der Kinder: "Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?" antwortet der Fischer irgendeine Zahl (z.B. 1 Meter). Darauf fragen die Kinder, "Wie kommen wir darüber?" und der Fischer gibt eine Fortbewegungsart vor (z.B. Krabbeln, Rollen, Hüpfen, etc.). Dann versuchen die Kinder, am Fischer vorbei auf die andere Seite der Halle zu gelangen. Die abgeschlagenen Kinder werden auch zu Fischern.	Var. Der Trainer kann auch auf der Seite des Fischers stehen und so die Fortbewegungsarten vorgeben. Es können auch Tiere vorgegeben werden. "Bewegt euch wie ein Känguru, eine Spinne, ein Frosch, Elefant, etc."	
---	---	--