

**In dieser Übung lernt Rolf die Überzahl geschickt zu nutzen.**

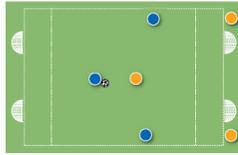
Rolf, Jürg und Thomas starten von ihrer Torlinie aus. Sie versuchen Robert auszuspielen und ein Tor zu erzielen. Wird ein Tor erzielt, landet der Ball der Angreifer im Seiten- oder Tor-Aus, greifen Robert, Alex und Daniel an. Erobert Robert in Unterzahl den Ball, versucht er alleine ein Tor zu erzielen.

**Variationen**

- 3 gegen 0 auf Zeit und mit Auflagen (jeder muss den Ball berühren und direkter Torschuss, evtl. Positionen wechseln)
- 3 gegen 0 im Gegenstrom. Welches Team hat das Tor zuerst erzielt?
- 3 gegen 1 + 1: Sobald die Angreifer den Ball erstmals berühren, startet Alex (Verteidiger) 3 Meter hinter den Angreifern.
- 3 gegen 1 + 2: Zusätzlich startet Daniel von der Seite (5 Meter Abstand zur Seitenlinie).
- 3 gegen 2 + 1: Dito oben.
- Auflagen: Zeitbeschränkung, Tor nur direkt erzielen, Gegner darf nur in bestimmter Zone verteidigen.

Bemerkung: Mit Fragen die Kinder zum Denken anregen. Wann spielt du den Ball in den Fuss und wann in den Lauf? Wie forniert ihr euch?

Material: Markierungsteller, Überziehleibchen, Bälle, 4 kleine Tore

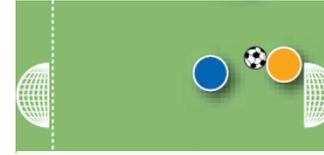


Spielefeldgröße: 10 x 20 m



**Passspiel 1 mit 1**

- Die Kinder spielen sich den Ball zu.
- Welches Team schafft 10 gültige Pässe?
- Welches Team kann direkt spielen?



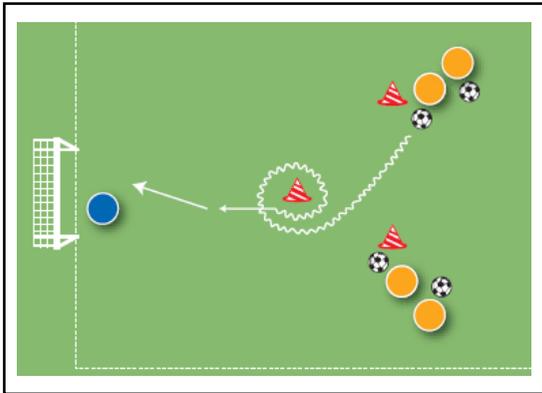
**1 gegen 1, 4 Kinder Pause**

- 2 Teams
- Kinder und Trainer stehen auf der Breitseite des Feldes.
- Der Trainer spielt den Ball in die Mitte
- Die jeweils vordersten Kinder sprinten um ihr Tor und spielen 1 gegen 1



**3 gegen 3 auf Normaltore**

Freies Spiel



**2 gegen 2**

2 Kinder: Pause



**Serge und Vera stärken in dieser Übung spielerisch ihre Arme, Beine und den Rumpf.**

Serge und Vera spielen gegen Joel und Anna. Als Krebse bewegen sie sich auf allen Vieren rücklings fort. Serge und Vera versuchen den Ball mit den Füßen hinter die Torlinie von Joel und Anna zu spielen.

**Variationen**

- Wie Spinnen auf allen Vieren bäuchlings bewegen und den Ball nur mit den Händen spielen.
- Auf Tore spielen.
- 1. Halbzeit als Krebse, 2. Halbzeit als Spinnen.
- Auf Signal (akustisch oder visuell) Rollenwechsel.

Bemerkung: Das Spiel ist anstrengend. Genügend Pausen zulassen. Evtl. als Turnierform durchführen.

Material: Markierungsteller, Tore, Bälle, Überziehleibchen

**Michael muss sich während dieser Übung ständig neu orientieren und verbessert spielerisch seine Kondition.**

Im Hühnerstall: Stolz präsentieren Michael und die anderen Kinder ihren Federschmuck (Überziehleibchen hinten in Hose gesteckt) und laufen durch den Stall (Viereck). Jürg, Giulio und Lea sind Füchse und stehen vor dem Stall. Plötzlich kommt Jürg in den Stall und versucht einem Huhn den Federschmuck wegzunehmen. Gelingt ihm dies, darf er sich mit den fremden Federn schmücken und verwandelt sich in ein Huhn. Sofort schreckt Giulio der nächste Fuchs die Hühner auf. Michael hat seinen Federschmuck verloren und muss den Stall verlassen. Er wird bald als Fuchs wiederkehren.

**Variationen**

- Stall mit Hindernis in der Mitte.
- Hühner rollen einen Ball. Füchse versuchen einen Ball zu erobern.
- Hühner prellen einen Ball.
- Hühner führen einen Ball am Fuss.

Bemerkung: Feldgröße ca. 15 x 15 m. Führen die Hühner einen Ball, muss das Feld grösser sein.

Material: Markierungsteller, Überziehleibchen, kleine Tore als Hindernisse, evtl. Bälle



**2 Fänger**

abwechselnd

**Torschuss!**

Die Kinder legen ihre Bälle nebeneinander und schiessen nacheinander auf das Tor.

Bälle erst holen, wenn der letzte geschossen hat.

**Lorenzo und Fabian erleben in dieser Spielform die bedeutendste Spielsituation «Tore erzielen» respektive «Tore verhindern».**

Lorenzo und Fabian spielen gegeneinander. Fabian schießt den Ball auf das Tor von Lorenzo, welcher mit einem Hecht den Schuss halten kann. Nun schießt Lorenzo den Ball in Richtung Tor von Fabian. Wer kann ein Tor erzielen?

**Variationen**

- Bälle rollen oder werfen.
- Mit anderen Bällen spielen: Z. B. Tennisbälle, Handbälle
- Als Ligaturnier: Fabian hat gewonnen und steigt eine Liga (Feld) nach oben. Lorenzo steigt eine Liga ab.

Material: Tore, Markierungsteller, Bälle



**Spielefeldgröße**

ca. 7 x 10 Meter



**3 gegen 3 auf Normaltore**