




Beispieltraining Halle, Dribbling – FC Muri-Gümligen – 22.01.25

Trainingsteil	Dauer	Thema / Übung	Skizze	Inhalt
AUFFANGEN	15 Minuten vor Trainingsstart	Freies Spiel / Freies Spiel zum Ankommen	Alle Felder stehen zur Verfügung	Kids kommen, nehmen einen Ball & spielen oder bewegen sich.
EINLEITUNG	15 Minuten	Aufwärmen / Toblerone		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 <ul style="list-style-type: none"> - 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
				Wetteifern 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?
HAUPTTEIL	60 Minuten	4 Übungen in den Turnierteams für jeweils 10-12 Minuten pro Posten danach Rotation		
Vielseitigkeit erleben	10-12 Minuten	Bewegen / Jäger:in und Hase		Offen starten "Jäger:in" und "Hase" stehen einander gegenüber. Auf ein Signal hin startet der Hase in die markierte Jagdzone. Gleichzeitig rennt die Jägerin/der Jäger los. Je nach Verhalten der Jägerin/des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das rote oder das gelbe Tor zu sprinten. Die Jägerin/der Jäger versucht dabei, den Hasen mit den Händen abzufangen/zu berühren. Danach erfolgt ein Rollenwechsel.
				Üben Mit einer überraschenden Körpertäuschung die Jägerin/den Jäger überlisten und durchs Tor springen.
				Wetteifern Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welche Jägerin, welcher Jäger schlägt fünf Hasen?

Fussball spielen 1	10-12 Minuten	Spielen / Kleinfeld 3:3		Spielen mit Turnierregeln inkl. Ball holen & fleissiger Rotation der Wechselspieler:innen, wenn vorhanden.
Fussball spielen lernen	10-12 Minuten	Lernen / 1:1 mit Umschalten		<p>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.</p> <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation sofort wahrnehmen sowie mit Tempo und schnellen Richtungswechseln ein Tor erzielen. - Danach möglichst rasch Verteidigerrolle einnehmen. <p>Wetteifern Bilde zwei Teams. Welches Team erzielt mehr Tore? Wechsle nach einem Durchgang die Seiten.</p>
Fussball spielen 2	10-12 Minuten	Spielen / Grossfeld Halle 4:4		Spielen mit Turnierregeln & fleissiger Rotation der Wechselspieler:innen, wenn vorhanden. Torspieler:in und Positionen wechseln!
AUSKLANG	10 Minuten	Shootout Aufräumen, runterfahren & gemeinsames Endspiel/Ritual		Das Shootout startet jeweils von der Mittellinie. Der Ball wird auf den Mittelpunkt gesetzt und darf beliebig geführt werden, allerdings nur in der Vorwärtsbewegung. Der Feldspieler hat für den Abschluss 7 Sekunden Zeit.