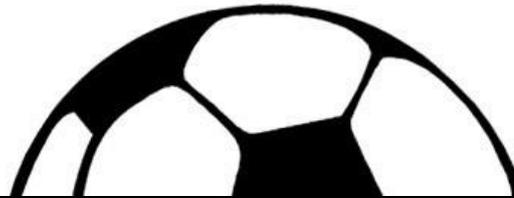


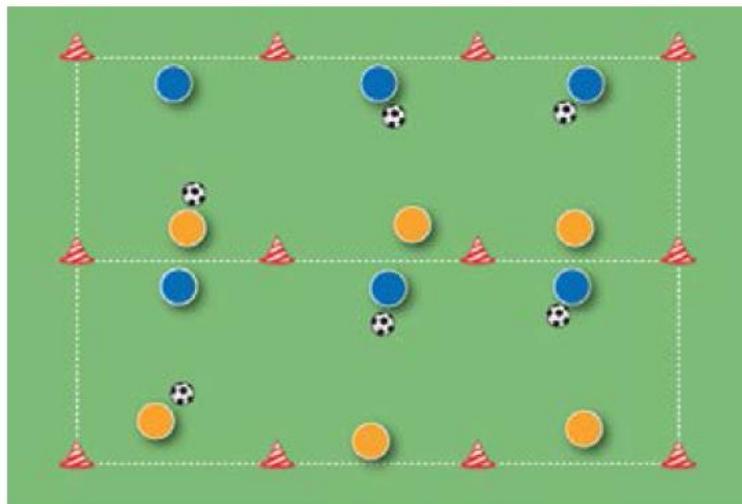


FC Büsingen - You'll never walk alone!



FC Büsingen  
Postfach 66  
CH-8238 Büsingen  
D-78266 Büsingen  
info@fcbuesingen.ch

## Posten: Torspieler gegen Torspieler



Spielfeldgrösse: ca. 7 x 10 m

### Kategorie G – Torspieler gegen Torspieler

**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

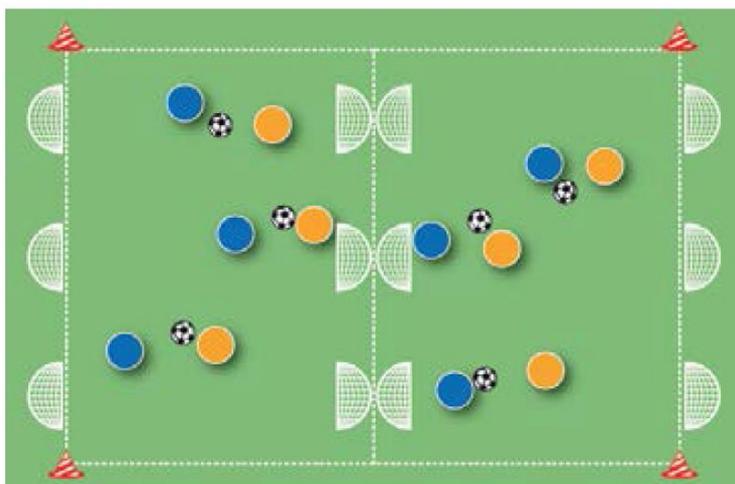


FC Busingen - You'll never walk alone!



FC Busingen  
Postfach 66  
CH-8238 Busingen  
D-78266 Busingen  
info@fcbusingen.ch

## Posten: Eins gegen Eins



Spielfeldgrösse: ca. 7 x 10 m

### Kategorie F – 1 gegen 1

**Eric will in dieser Spielform ein Tor erzielen, muss aber zuerst noch Sandro ausspielen.**

Eric und Sandro duellieren sich im 1 gegen 1. Sandro darf den Ball nicht mit der Hand abwehren. Eric hat drei Tore zur Auswahl. Gelingt es Sandro in Ballbesitz zu kommen, darf er gegen Eric angreifen. Gleichzeitig duellieren sich auch noch Christoph und Claudio sowie Marc und Nico.

#### Variationen

- Auf ein Tor links und eines rechts angreifen: Eric läuft auf Sandro zu, sobald er die vorher gesetzte Markierung passiert hat, darf er links oder rechts ins Tor schießen.
- Auf ein Tor angreifen: Eric und Sandro spielen in ihrem Feld auf je ein Tor.
- Als Teamwettbewerb durchführen.

**Bemerkung:** Gegenspieler wechseln.

**Material:** Bälle, Markierungsteller, Überziehleibchen, kleine Tore

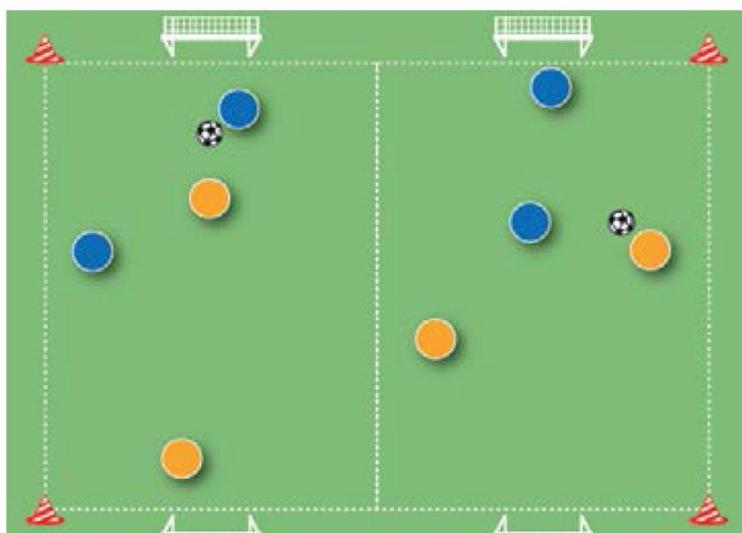


FC Büsingen - You'll never walk alone!



FC Büsingen  
Postfach 66  
CH-8238 Büsingen  
D-78266 Büsingen  
info@fcbuesingen.ch

## Posten: Zwei gegen Zwei mit Torspieler



Spielfeldgrösse: 2 x ca. 10 x 15 m

### Kategorie E – Torspieler + 1 gegen 1 + Torspieler

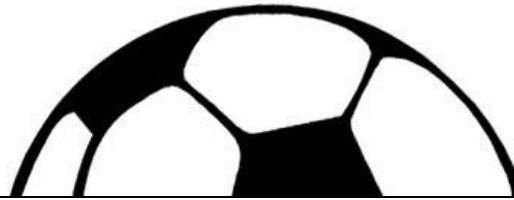
**René versucht in dieser Spielform jede sich ihm bietende Torchance auszunutzen.**

Janik ist Torspieler und spielt mit René gegen Bruno und Tom. Weil Janik im Tor ist, verteidigt René in Unterzahl. Wenn sie den Ball erobern, greifen die beiden an. Nun ist Bruno Torspieler und Tom verteidigt. Janik und René greifen in Überzahl an.

**Material:** Bälle, Markierungsteller, Überziehleibchen, Kinderfussballtore



FC Busingen - You'll never walk alone!



FC Busingen  
Postfach 66  
CH-8238 Busingen  
D-78266 Busingen  
info@fcbusingen.ch

## Posten: Brückenwächter



Spielfeldgrösse: ca. 20 x 30 m

### Kategorie G – Brückenwächter

**Jonas übt den Ball zu führen und mit dem Ball einen Verteidiger zu umspielen.**

Jonas dribbelt gleichzeitig mit seinen Kollegen los, um die Brücke zu passieren. Selina verliert den Ball an David, den Brückenwächter. Nun bewacht Selina die Brücke und David versucht dribbelnd das andere Ufer zu erreichen.

#### Variationen

- Ohne Bälle spielen (als Fangisform spielen).
- Brücke breiter oder schmaler machen.
- Der Rückweg führt über die «Slalombrücke» zum Ausgangspunkt zurück.
- Mehrere Brückenwächter hintereinander oder nebeneinander einsetzen.
- Bälle rollen oder prellen.

**Material:** Markierungsteller, Bälle, Überziehleibchen

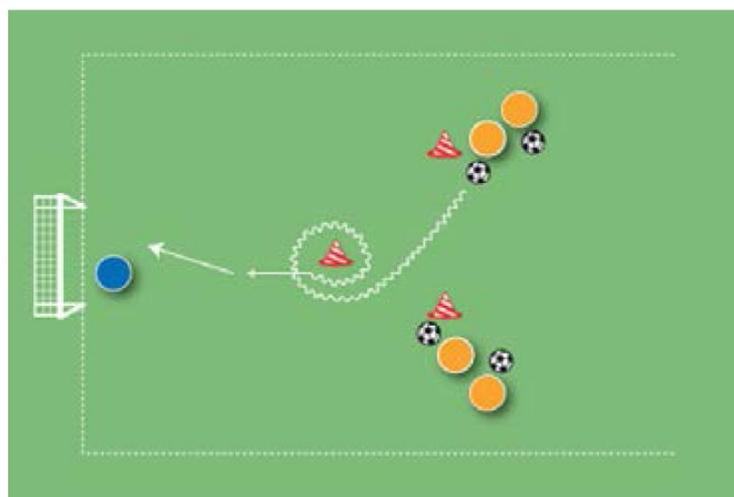


FC Busingen - You'll never walk alone!



FC Busingen  
Postfach 66  
CH-8238 Busingen  
D-78266 Busingen  
info@fcbusingen.ch

## Posten: Ballschule 1



Spielfeldgrösse: ca. 15 x 20 m

### Kategorie F – Ballschule 1

**Anna macht in dieser situationsorientierten Übung Fortschritte beim Ballführen und Schiessen.**

Anna dribbelt auf Berat (Verteidiger) zu und führt den Ball gut abgeschirmt um ihn herum. Ihr Standbein (Schutzschild) ist immer zwischen Berat und dem Ball. Danach versucht sie bei Yara ein Tor zu erzielen. Mit ihrem Ball schliesst sie auf der anderen Seite wieder an. Berat und Yara werden nach 2 Minuten abgelöst. 6 Kinder üben pro Anlage.

#### Variationen

- Anna dribbelt durch einen Slalom zu Berat.
- Anna macht vor Berat einen schnellen Richtungswechsel (Haken schlagen) und erzielt ein Tor.
- Anna macht vor Berat eine Finte (Täuschung) und erzielt ein Tor.
- Serge spielt einen Pass zu Anna. Diese dreht sich um Berat und schliesst ab.
- Berat stört Anna während des Dribblings, der Ballannahme oder der Finte.
- Berat spielt richtig mit und verteidigt. Erobert er den Ball, darf er versuchen ein Tor zu erzielen.

**Material:** Markierungsteller, Kinderfussballtore, Bälle

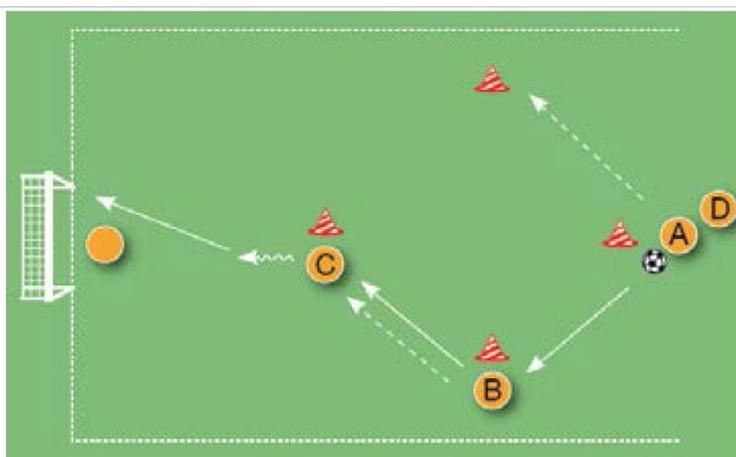


FC Busingen - You'll never walk alone!



FC Busingen  
Postfach 66  
CH-8238 Busingen  
D-78266 Busingen  
info@fcbusingen.ch

## Posten: Ballschule 2



Spielfeldgrösse: ca. 15 x 20 m

### Kategorie E – Ballschule 2

**Arif verbessert in dieser spielsituationsorientierten Übung seine Fussball-Technik.**

Arif (A) spielt zu Bea (B) und läuft auf die andere Seite. Bea nimmt den Ball an und mit und spielt ihn weiter zu Colin (C). Dieser nimmt den Ball mit und erzielt ein Tor. Er schliesst hinten wieder an. Nun spielt Dario (D) zu Arif auf die andere Seite. Dieser leitet zu Bea weiter, die den Ball mitnimmt und abschliesst. Pro Anlage üben 6 bis 8 Kinder.

#### Variationen

- Ballkontakte limitieren.
- Arif dribbelt auf den ersten Markierungshut zu, macht einen Richtungswechsel und dribbelt zum Nächsten weiter. Er macht den selben Richtungswechsel (auf die andere Seite). Danach versucht er ein Tor zu erzielen.
- Finten anstatt Richtungswechsel.
- Dario verteidigt.

**Bemerkung:** Bea und Colin stehen mit einer offenen Körperposition beim Hütchen. Sie sehen sowohl den Passgeber als auch ihren Passempfänger.

**Material:** Markierungsteller, Kinderfussballtore, Bälle

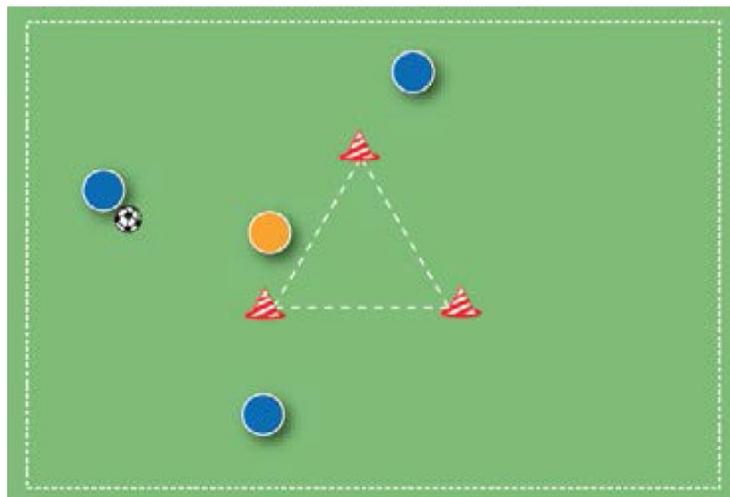


FC Busingen - You'll never walk alone!



FC Busingen  
Postfach 66  
CH-8238 Busingen  
D-78266 Busingen  
info@fcbusingen.ch

## Posten: Drei gegen Torspieler



Spielfeldgrösse: 10 × 15 m

### Kategorie G – 3 gegen Torspieler

Ilian, Andrin und Damian lernen in dieser Übung zusammen eine Torchance herauszuspielen.

Ilian, Andrin und Damian versuchen durch schnelles Zusammenspiel bei Meret ein Tor zu erzielen. Nach drei Toren wechseln Andrin und Meret die Rollen.

#### Variationen

- Tordimension vergrössern/verkleinern.
- 4 oder 5 Feldspieler.
- Spiel auf ein Offentor.
- Ball rollen oder werfen.

**Material:** Bälle, Markierungsteller

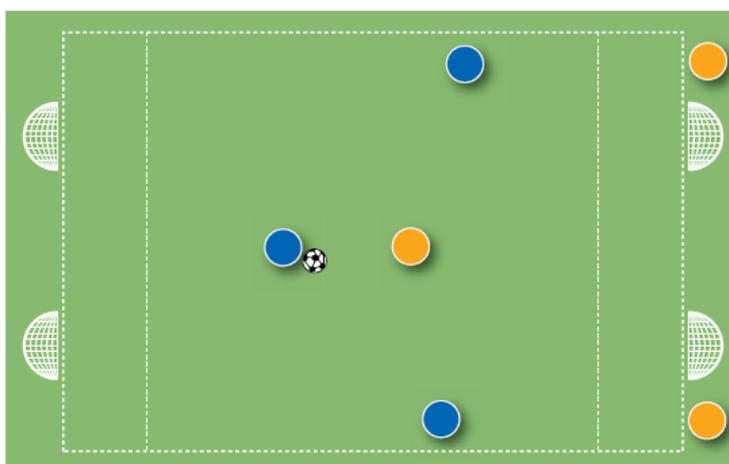


FC Bisingen - You'll never walk alone!



FC Bisingen  
Postfach 66  
CH-8238 Bisingen  
D-78266 Bisingen  
info@fcbisingen.ch

## Posten: Drei gegen Eins



Spielfeldgrösse: 10 × 20 m

### Kategorie F – 3 gegen 1

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

Rolf, Jürg und Thomas starten von ihrer Torlinie aus. Sie versuchen Robert auszuspieren 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 spielst du den Ball in den Fuss und wann in den Lauf? Wie formiert ihr euch?

**Material:** Markierungsteller, Überziehleibchen, Bälle, 4 kleine Tore

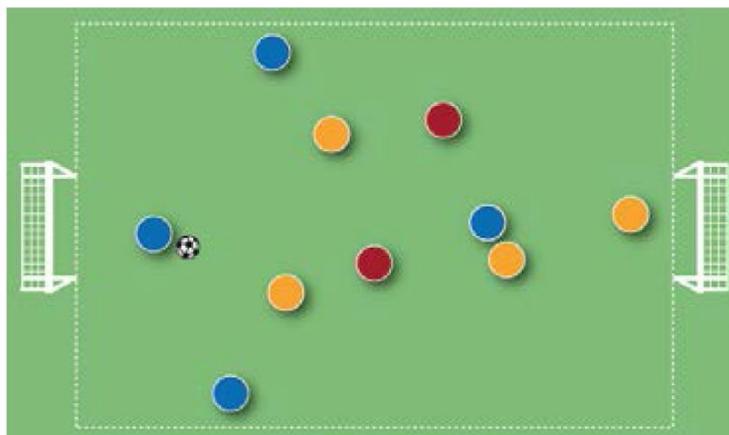


FC Büsingen - You'll never walk alone!



FC Büsingen  
Postfach 66  
CH-8238 Büsingen  
D-78266 Büsingen  
info@fcbuesingen.ch

## Posten: Vier gegen Vier + Zwei Joker



Spielfeldgrösse: 20 × 30 m

### Kategorie E – 4 gegen 4 + 2 Joker

**Patrick verbessert in dieser Spielform das Zusammenspiel und die Anwendung der Spielprinzipien.**

Patrick spielt mit seinem Team gegen das Team von Berat. Reto und Nadine sind Joker. Sie spielen mit dem ballbesitzendem Team. Nach fünf Minuten besprechen sie mit dem Trainer die Spielprinzipien. Heute beachten sie das «schaffen von Breite und Tiefe». Der Trainer erklärt ihnen die Blume. Bei eigenem Ballbesitz öffnet sich die Blume. Sie besetzen die Seiten und der Stürmer steht weit vorne. So entsteht mehr Zeit und dies verringert den Handlungsdruck auf den Spieler. Haben sie den Ball verloren, schliesst sich die Blume und sie jagen den Ball.

#### Variationen

- Spielerzahl verringern (3 gegen 3 + 2 Joker, 2 gegen 2 + 2 Joker).
- Jokerzahl erhöhen (3 gegen 3 + 3 Joker).
- Anzahl Ballkontakte vorgeben/beschränken.
- Angriffszeit limitieren.
- Feldgrösse verändern (Breite und Länge).

**Material:** Bälle, Kinderfussballtore, Überziehleibchen, Markierungsteller



FC Büsingen - You'll never walk alone!



FC Büsingen  
Postfach 66  
CH-8238 Büsingen  
D-78266 Büsingen  
info@fcbuesingen.ch

## Posten: Schwierige Aufgabe lösen

### Kategorie G – Schwierige Aufgaben lösen

**Serafin verbessert in dieser Übung seine Körperwahrnehmung, den Umgang mit Körperkontakt und die Kooperation mit anderen Kindern.**

Tara und Serafin klemmen einen Ball zwischen ihre Bäuche und absolvieren den Parcours, ohne dass der Ball runter fällt und sie den Ball mit den Händen berühren. Nun binden sie je einen Fuss zusammen und absolvieren den Parcours auf drei Beinen. Schaffen sie das auch als Schubkarren (ohne Ball)?

#### Variationen

- Andere Gegenstände transportieren: Einen Ballon, einen Stab etc.
- In der Halle: Als Pferd und Kutscher (sitzt oder steht auf Teppichfliese).
- Serafin verbindet seine Augen mit einem Überziehleibchen. Tara führt ihn wie folgt durch den Parcours
  - an der Hand,
  - an einem Seil,
  - dirigierend mit Worten.

**Material:** Markierungsteller, Bälle, weiteres zur Verfügung stehende Material



## Posten: Kämpfen und Raufen

### Kategorie F – Kämpfen und Raufen

**Sven stärkt während dieser Übung seinen gesamten Körper, lernt Regeln einzuhalten und seine Emotionen zu regulieren.**

Sven und Ricardo begrüßen sich, dann geht's los. Beide sind in der Liegestütz-Position. Sven versucht die Hand von Ricardo zu berühren und dieser jene von Sven. Nach einer halben Minute ist Schluss. Wer landete mehr Treffer?

#### Variationen

- Sven und Ricardo stehen sich gegenüber und halten sich fest. Zwischen ihnen ist eine Pfütze (Mit Seil eine Pfütze markieren). Wer kann den anderen in die Pfütze ziehen?
- Ricardo kauert am Boden und hält die goldene Kugel fest. Kann Sven ihm die Kugel wegnehmen?

**Bemerkung:** Partner durch Rotation häufig wechseln. Z. B. als Turnierform durchführen. Mit Springseilen oder dünnen Matten Kampfzone markieren.

#### Regeln

1. Was weh tut, ist nicht erlaubt!
2. Ruft ein Kind «Stopp!», müssen alle Griffe sofort losgelassen werden.
3. Vor dem Kampf begrüßen sich die Kämpfer. Nach dem Kampf gratuliert der Verlierer dem Sieger und der Sieger dankt dem Verlierer für den fairen Kampf.
4. Uhren, Schmuck o. ä. ausziehen.
5. Freier Sturzraum ausserhalb der Kampfzone.

**Material:** Markierungsteller oder Seile, Bälle evtl. dünne Matten (Halle)





FC Busingen - You'll never walk alone!



FC Busingen  
Postfach 66  
CH-8238 Busingen  
D-78266 Busingen  
info@fcbusingen.ch

## Posten: Spielen wie Krebse und Spinnen

### Kategorie E – Spielen wie Krebse und Spinnen

**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



## Posten: Seilspringen

### Kategorie E – Seilspringen

**Giulio trainiert in dieser Übung den Grundsprung, verbessert seine Kondition und Koordination.**

Giulio übt den Grundsprung. Er hält das Seil an den Enden fest und stellt sich vor das Seil. Nun schwingt er es über den Kopf nach vorne, springt darüber und schwingt und springt und... Lea springt mit Zwischenhupf, Michael übt den Hampelmann, Roland versucht den Galopp, Rolf springt wie ein Storch auf einem Bein, Serge schwingt das Seil rückwärts und Luisa überkreuzt die Arme.

Zum Schluss machen sie einen Wettlauf. Luisa, Lea und Rolf springen mit dem Seil um die aufgestellten Tore. Welches Dreierteam schafft dies ohne Fehler? Wer möglichst schnell?

#### Variationen

- Im nächsten Training dürfen sie ihre Tricks den anderen vorzeigen und mit ihnen üben.
- Auf harter Unterlage zu springen ist einfacher als auf dem Rasen.
- Seilspringen als 10erli einführen.
- Springen mit dem langen Seil (mehrere Seile miteinander verknoten).

**Bemerkung:** Springseile (ohne Griffe) können im Fussballtraining vielseitig eingesetzt werden.

**Material:** Springseile





FC Büsingen - You'll never walk alone!



FC Büsingen  
Postfach 66  
CH-8238 Büsingen  
D-78266 Büsingen  
info@fcbuesingen.ch

## Posten: Bewegen wie die Tiere

### Kategorie G – Bewegen wie die Tiere

**Leo und Camille imitieren während dieser Übung verschiedene Tiere und bewegen sich entsprechend fort.**

Leo ist der König der Tiere. Er steht mit geschlossenen Augen und vom Spielfeld abgewendet da. Der König will, dass sich alle wie Schlangen bewegen. Camille wartet an der Startlinie bis ihr Leo den Rücken zudreht. Dann kriecht sie leise wie eine Schlange auf ihn zu. Leo ruft laut: «1, 2, 3, 4, ich bin der König der Tiere!». Sobald dieser fertig gesprochen hat, muss Camille erstarren. Nach dem Wort «Tiere» dreht sich Leo um und benennt alle Schlangen, die sich noch bewegen. Diese müssen zur Startlinie zurück. Camille schafft es als Erste, Leo zu berühren. Nun darf sie bestimmen, welche Tiere sich ihr annähern dürfen.

#### Variation

- Mit Musik Tiere imitieren (siehe Lehrmittel J+S-Kindersport: CD's Musik und Bewegung. «[Bewegungsspiele für Kids](#)» und «[Bewegungsimitationen für Kids](#)»).



## Posten: Ballkünstler

### Kategorie F – Ballkünstler

**Reto übt selbständig in dieser Übung neue Kunststücke mit dem Ball.**

- 10-mal den Ball hochwerfen und wieder fangen.
- 9-mal den Ball hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball stehend wieder fangen.
- 8-mal den Ball einhändig hochwerfen und einhändig fangen (4-mal links, 4-mal rechts).
- 7-mal den Ball hochwerfen, einmal umdrehen und ihn wieder fangen.
- 6-mal den Ball hochwerfen mit dem Kopf spielen und ihn wieder fangen.
- 5-mal den Ball mit den Händen hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- 4-mal den Ball in die Luft kicken (2-mal links und 2-mal rechts) und ihn mit beiden Händen fangen bevor er auf den Boden fällt.
- 3-mal den Ball vom Boden hochspielen (ohne die Hände zu gebrauchen) und ihn fangen.
- 2-mal den Ball mit den Händen hochwerfen, hinter dem Rücken fangen, ihn wieder nach vorne werfen und vorne fangen.
- 1-mal den Ball hochwerfen, absitzen und ihn stehend wieder fangen.

Reto übt selbständig. Er muss links und rechts abwechseln. Wenn er an der Reihe ist, darf er dem Trainer eine Aufgabe vorzeigen und sich danach der nächsten Herausforderung stellen.

#### Variationen

- Kinder kreieren eigenes 10er-Spiel.
- Verschiedene Bälle, Fluggeräte verwenden.
- Ball darf jeweils einmal oder zweimal auf dem Boden aufprallen.

**Bemerkung:** 10er-Spiel ausdrucken und ins Training mitbringen.

**Material:** Jedes Kind hat einen Ball





FC Büsingen - You'll never walk alone!



FC Büsingen  
Postfach 66  
CH-8238 Büsingen  
D-78266 Büsingen  
info@fcbuesingen.ch

## Posten: Hüpfen und balancieren

### Kategorie G – Hüpfen und balancieren

In dieser Übung führen Luisa und ihre Fussballfreunde zahlreiche Hüpfformen aus und balancieren über Seile.

Luisa und Philipp befinden sich in ihrem Haus. Alle Bälle und Hütchen sind im Farbenland ausgelegt. Nun versucht Luisa auf einem Bein hüpfend einen Ball zu holen. Sie nimmt den Ball in die Hände und hüpfert auf dem anderen Bein zurück. Philipp holt sich einen farbigen Markierungsteller. Um einen Teller zu holen, muss er aber beidbeinig hüpfen. Schaffen sie den Weg hin und zurück?

**Wächterspiel:** Philipp wird zum Wächter bestimmt. Er versucht Luisa und die anderen Kinder daran zu hindern einen farbigen Markierungsteller oder einen Ball aus dem Farbenland zu nehmen. In Sicherheit sind die Kinder zu Hause und bei den Gegenständen im Farbenland. Wer unterwegs erwischt wird, legt den Markierungsteller oder den Ball zurück und balanciert über die Seile zurück zum Haus. Und versucht's nochmal...

#### Variationen

- Luisa und Philipp erfinden noch weitere Hüpf- und Springformen. Für jede Hütchenfarbe bestimmen sie eine andere Hüpfform.
- Mehrere Wächter bestimmen.
- Philipp muss als Wächter ebenfalls hüpfen.
- Wenn Luisa erwischt wird, bleibt sie in Grätschstellung stehen. Sie wird erlöst, indem ein anderes Kind durch die Grätsche kriecht.

**Material:** Markierungsteller, Springseile, Bälle



## Posten: Fangspiele

### Kategorie F – Fangspiele

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





FC Busingen - You'll never walk alone!



FC Busingen  
Postfach 66  
CH-8238 Busingen  
D-78266 Busingen  
info@fcbusingen.ch

## Posten: Hindernis-Parcours

### Kategorie E – Hindernis-Parcours

**Arif erweitert sein Bewegungsrepertoire, indem er verschiedene Geschicklichkeits-Übungen durchführt.**

Arif springt über die erste Hürde, kriecht bei der zweiten unten durch. Er balanciert mit geschlossenen Augen dem ausgelegten Seil entlang. Hat er das geschafft, macht er einen Purzelbaum, rennt weiter durch die Leiter (ein Fuss in jedes Feld) und springt einbeinig von Hütchen zu Hütchen, wobei er bei jedem Hütchen auf einem Bein erstarrt (er zählt bis fünf). Mit einem Purzelbaum rückwärts rollt er ins Ziel.

#### Variationen

- Arif und Meret dürfen mit den Geräten (ohne Sprunggeräte – Sicherheit!) in der Sporthalle einen Parcours kreieren. Alle Kinder versuchen ohne Fehler durch den Parcours zu gelangen.
- Silvio und Rolf starten gleichzeitig auf zwei identischen Hindernis-Parcours. Wer ist zuerst im Ziel?
- Rad anstatt Purzelbaum, über Langbank balancieren, drei Bodenkontakte in jedem Feld der Leiter.
- Einzelne Teile des Parcours rückwärts absolvieren.

**Bemerkung:** Kinder sollen den Parcours zunächst selber ausprobieren und eigene Bewegungsvorgaben entwickeln. In einer nächsten Phase kann die Qualität der Ausführung (Wer schafft ... ?) und in einer letzten Phase die Geschwindigkeit (Wer ist zuerst?) im Fokus stehen. Geht's um die Geschwindigkeit, muss der Parcours einfach und sicher sein (ohne Sprunggeräte).

**Material:** Markierungshütchen, Springseile, evtl. Hürden, Reifen etc.

