



# J+S-Kids

## Fussball- kindergerecht!

### Autor

Lars Prinz, J+S Kids Experte OW

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten  
 Niveau einfach x mittel x anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 7- 10  
 Gruppengrösse 8- 12  
 Kursumgebung Turnhalle, Spielfeld (Rasen, Hartplatz)

### Zielsetzungen/Lernziele

Ballgewöhnung „Ich und der Ball“, G-A-G

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Bänklifussball: 2 Teams; jedem werden zwei Bänkli zugeteilt. Das Ziel ist es, die anderen beiden Bänkli zu treffen. Wer eines trifft, darf das Bündeli eine Sprosse höher legen.		Bündeli, 4 Bänkli, 2 Fussbälle

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Kids führen einen Ball im Viereck. Achtung: niemand prallt zusammen und der Ball bleibt am Fuss unter Kontrolle, niemand verlässt das Viereck. Auf Pfiff sitzen Kids auf den Ball und dribbeln weiter. Auf 2 Pfliffe nehmen Kids Ball den Ball auf, ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen. Bei 3 Pfliffen führen sie den Ball um das Viereck.		4 Töggel, alle einen Ball
5'	Variation: 1 Pfliff= Ball passen 2 Pfliffe= den Ball zweimal zurückziehen 3 Pfliffe= eine Runde ums Viereck.		dito
5'	Kids führen den Ball um die Töggel in einer Acht. Ballführungsaufgaben: nur rechts, nur links, rückwärts etc.		10 Töggel, alle einen Ball
5'	Variation: Kids sammeln Punkte, in dem sie durch die Tore dribbeln. 2- 3 Minuten. Wer schafft am Meisten Punkte?		dito
5'	Zu zweit: Kids passen sich den Ball durch die Tore.		Dito; zu zweit einen Ball
5'	Variation: Kids sammeln Punkte, in dem sie den Ball durch die Tore passen. Wer schafft am meisten Punkte. Tore wechseln!		dito
10'	Spiel: 2 Teams:1 Team erzielt einen Punkt, indem sie sich einen Pass durch ein Tor spielen können. Der Punkt zählt, wenn ein Mitspieler den Ball kontrolliert stoppen kann.		Dito, ein Ball
5'	Bänklispiel: Dito Einstieg mit einem Ball.		4 Bänkli, 1 Ball

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Rot- Licht Ein Kind ist das Rotlicht und schaut an die Wand, die Anderen nähern sich mit dem Ball. Das Rotlicht dreht sich und die Kinder bleiben mit dem Ball stehen. Wer sich noch bewegt wird vom Rotlicht an den Start gewiesen.		