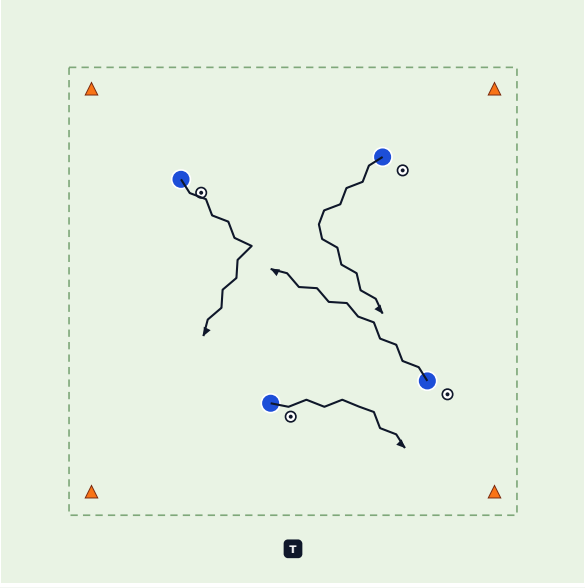
TRAININGSKARTE U01

AUFWÄRMEN · 12 MIN

Ballschule – jedes Kind hat einen Ball

G-Jugend F-Jugend

Ballgewöhnung Ballkontrolle Aufwärmen Koordination Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

RÜCKSEITE · U01 6–16 KINDER · EIN BALL PRO KIND, ULTRALIGHT GRÖSSE 3

Ballschule – jedes Kind hat einen Ball

Alle Kinder bewegen sich mit eigenem Ball frei durch ein abgestecktes Feld und lösen auf Zuruf kurze Ballaufgaben. Ein dynamisches Aufwärmen ohne Wartezeit – jedes Kind ist ununterbrochen am Ball.

1. Freies Dribbeln kreuz und quer durch das Feld. Regel: in die Lücken dribbeln, nicht am Rand entlang.
2. Aufgabe 1 – Sohlenstopp: Auf Zuruf den Ball mit der Sohle stoppen, zwei Sekunden halten, weiterdribbeln. Etwa 45 Sekunden.
3. Aufgabe 2 – Führungsfuß: 45 Sekunden nur rechter Fuß, danach 45 Sekunden nur linker Fuß. Innen- und Außenseite abwechselnd.
4. Aufgabe 3 – Sohlenzieher: Ball mit der Sohle nach hinten ziehen, mit dem anderen Fuß in die neue Richtung mitnehmen. 45 Sekunden.
5. Aufgabe 4 – Ballrolle: Ball im Stand um den eigenen Körper rollen, dann sofort wieder losdribbeln. 45 Sekunden.
6. Steigerung „Standbild“: Auf Zuruf sofort Sohle auf den Ball und still stehen. Wer noch rollt, macht drei Sohlenrollen – ohne Ausscheiden.
7. Abschluss: Ball aufnehmen, gemeinsam eine ruhige Runde ums Feld traben, dabei Arme kreisen.

Material	Bälle, Hütchen, Pylonen
Ziel	Ballgewöhnung mit beiden Fußinnenseiten und der Sohle aufbauen und dabei in zwölf Minuten über 300 Ballkontakte pro Kind erreichen.
Dauer	12 Minuten

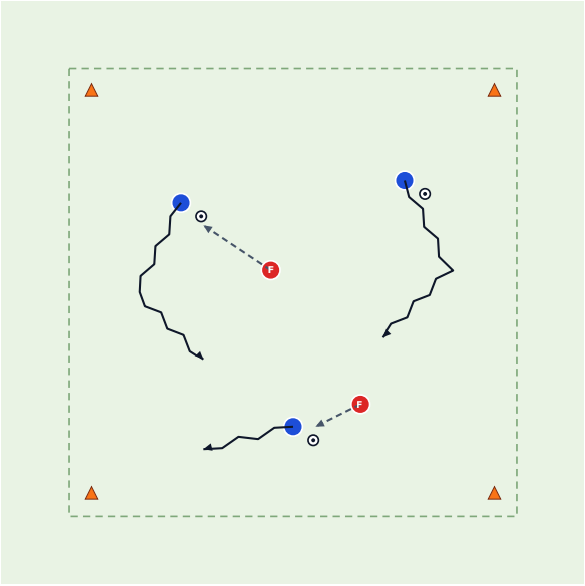
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

TRAININGSKARTE U02 AUFWÄRMEN · 10 MIN

Fangen mit Ball

G-Jugend F-Jugend E-Jugend

Dribbling Aufwärmen Kognition & Wahrnehmung Schnelligkeit Kleine Spiele



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Fangen mit Ball

Alle Kinder dribbeln mit eigenem Ball, zwei Fänger ohne Ball versuchen abzuschlagen. Wer gefangen wird, löst eine kurze Ballaufgabe und ist sofort wieder im Spiel – niemand scheidet aus.

1. Die Fänger starten aus der Feldmitte, alle anderen dribbeln frei im Feld.
2. Ein Fänger schlägt ab, indem er einen Ballführenden mit der Hand an der Schulter berührt.
3. Wer abgeschlagen wird, dribbelt an den Feldrand, macht fünf Sohlenrollen und ist sofort wieder im Spiel.
4. Nach 2 Minuten neue Fänger bestimmen – so kommt jedes Kind einmal in die Fängerrolle.
5. Drei bis vier Durchgänge, dazwischen 45 Sekunden Trinkpause.

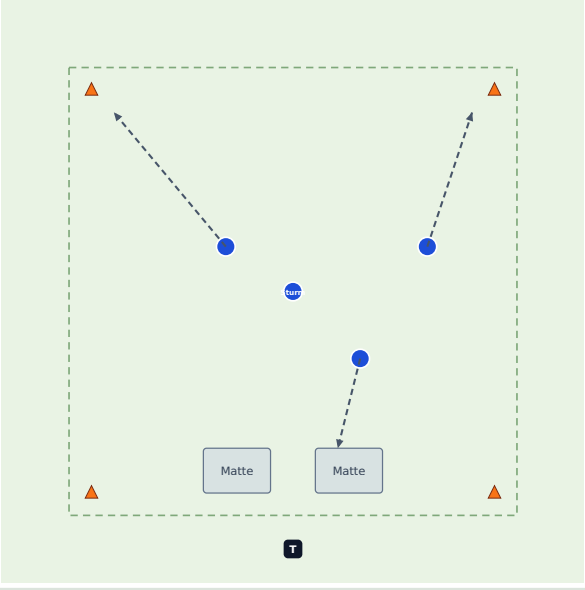
Material	Bälle, Hütchen, Markierungshemden
Ziel	Ballführung unter Gegnerdruck bei hohem Tempo schulen und die Blickorientierung vom Ball weg zum freien Raum lenken.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

Feuer – Wasser – Sturm

G-Jugend **F-Jugend**

Bewegungsschule | Kognition & Wahrnehmung | Aufwärmen | Kleine Spiele | Schnelligkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Feuer – Wasser – Sturm

Die Kinder bewegen sich frei im Feld und reagieren auf drei feste Kommandos mit je einer Aktion. Klassische Bewegungsschule, die sich in der zweiten Runde mit Ball erweitern lässt.

1. Kommandos einführen und einmal gemeinsam durchgehen – erst dann startet das Spiel.
2. „Feuer“ = zur nächsten Hütchenecke sprinten und das Hütchen berühren.
3. „Wasser“ = auf eine Matte springen und dort landen, beidbeinig und weich.
4. „Sturm“ = flach in die Bauchlage gehen und den Boden festhalten.
5. Zwischen den Kommandos bewegen sich die Kinder locker: traben, seitwärts, rückwärts, hüpfen – der Trainer gibt die Fortbewegungsart vor.
6. Acht bis zehn Kommandos pro Durchgang, Reihenfolge bewusst unregelmäßig.
7. Zweiter Durchgang mit Ball: Der Ball wird zum Zielort mitgeführt und dort mit der Sohle gestoppt.

Material	Hütchen, Matten, Bälle
Ziel	Reaktion auf akustische und optische Signale schulen und dabei die motorischen Grundformen Laufen, Springen, Abrollen und Aufstehen vielseitig belasten.
Dauer	8 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

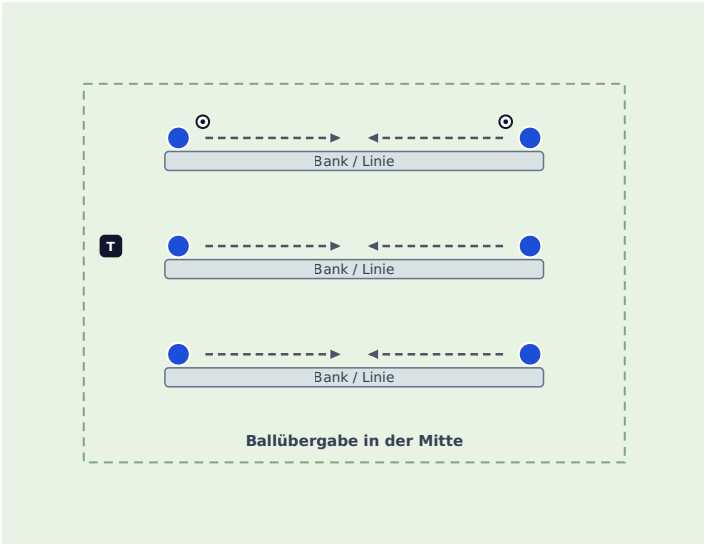
TRAININGSKARTE U04

HAUPTTEIL · 10 MIN

Über die Schlucht – Balancieren mit Ballübergabe

G-Jugend **F-Jugend**

Koordination | Beweglichkeit | Ballgewöhnung | Bewegungsschule | Athletik & Stabilisation



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Über die Schlucht – Balancieren mit Ballübergabe

Zwei Kinder balancieren mit je einem Ball in den Händen auf einer schmalen Linie aufeinander zu, tauschen in der Mitte die Bälle und schieben sich aneinander vorbei, ohne herunterzufallen.

1. Beide Kinder starten gleichzeitig an den gegenüberliegenden Enden ihrer Linie.
2. Langsam aufeinander zu balancieren, beide Füße bleiben auf der Linie, Arme dürfen seitlich ausgleichen.
3. In der Mitte die Bälle tauschen, ohne dass ein Ball fällt und ohne die Linie zu verlassen.
4. Vorsichtig aneinander vorbeischieben und bis zum jeweils anderen Ende weiterbalancieren.
5. Umdrehen und zurück – ein Durchgang sind also zwei Übergaben.
6. Vier Durchgänge, dann Partnerwechsel.

Material	Bänke, Bodenmarkierungen, Bälle
Ziel	Gleichgewichtsfähigkeit und Körperspannung schulen und die Aufmerksamkeit dabei bewusst auf eine zweite Aufgabe – die Ballübergabe – aufteilen.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

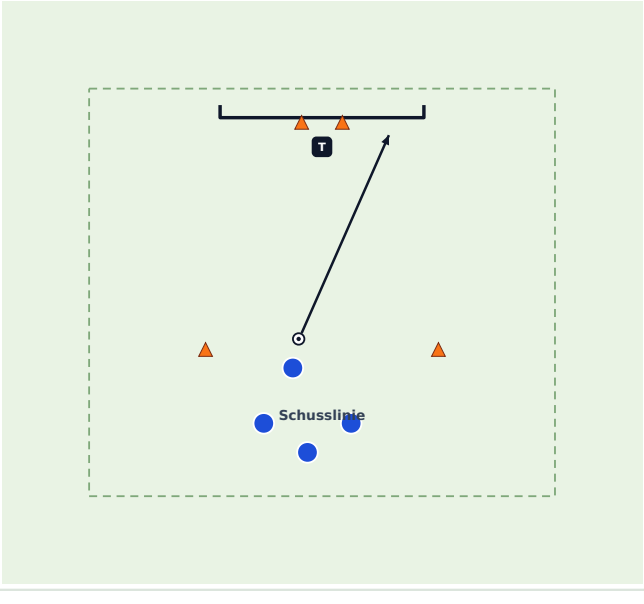
TRAININGSKARTE U05

HAUPTTEIL · 12 MIN

Drachenjagd – Zielschießen auf zwei Tore

G-Jugend **F-Jugend**

Schusstraining | Passspiel | Kleine Spiele | Ballgewöhnung | Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Drachenjagd – Zielschießen auf zwei Tore

Ein Kleinfeldtor wird durch zwei Hütchen in zwei schmale Zieltore geteilt. Der Trainer bewacht als „Drache“ die Mitte, die Kinder treffen links und rechts an ihm vorbei.

1. Trainer stellt sich als „Drache“ zwischen die beiden Hütchen ins Tor und bewegt sich zunächst nicht.
2. Die Kinder schießen nacheinander von der Schusslinie in die linke oder rechte Zielzone.
3. Nach dem Schuss den eigenen Ball holen und hinten wieder anstellen.
4. Gemeinsam laut mitzählen: Bei zehn Treffern ist der Drache besiegt.
5. Zweite Runde: Der Ball wird vorher zu einem Mitspieler gepasst und von dort direkt abgeschlossen.
6. Dritte Runde: Abschluss nur mit dem schwächeren Fuß, Treffer zählen doppelt.

Material	Bälle, Hütchen, Tore
Ziel	Den Innenseitstoß als Zielschuss festigen: Standbein neben den Ball, Fußgelenk fest, flacher Ball in eine benannte Zone.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

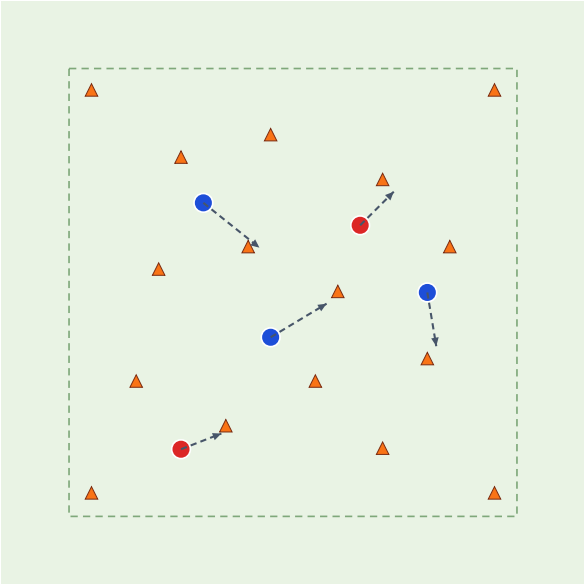
TRAININGSKARTE U06

HAUPTTEIL · 8 MIN

Hütchen umwerfen und aufstellen

G-Jugend **F-Jugend**

Schnelligkeit | Kleine Spiele | Bewegungsschule | Aufwärmen | Kognition & Wahrnehmung



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Hütchen umwerfen und aufstellen

Zwei Teams treten gegeneinander an: Ein Team wirft im Feld verteilte Hütchen um, das andere stellt sie wieder auf. Nach jeder Runde werden die Rollen getauscht.

1. Auf Pfiff starten beide Teams gleichzeitig.
2. Team A wirft stehende Hütchen um, Team B stellt liegende auf. Immer nur ein Hütchen pro Weg.
3. Nach 45 Sekunden abpfeifen und gemeinsam zählen, wie viele Hütchen stehen und wie viele liegen.
4. Rollen tauschen, zweite Runde.
5. Drei Runden insgesamt, dazwischen jeweils 60–90 Sekunden echte Pause mit Trinken.

Material	Hütchen, Markierungshemden, Stoppuhr & Pfeife
Ziel	Wiederholte kurze Antritte mit ständigem Richtungswechsel absolvieren und dabei die Aufmerksamkeit permanent neu ausrichten.
Dauer	8 Minuten

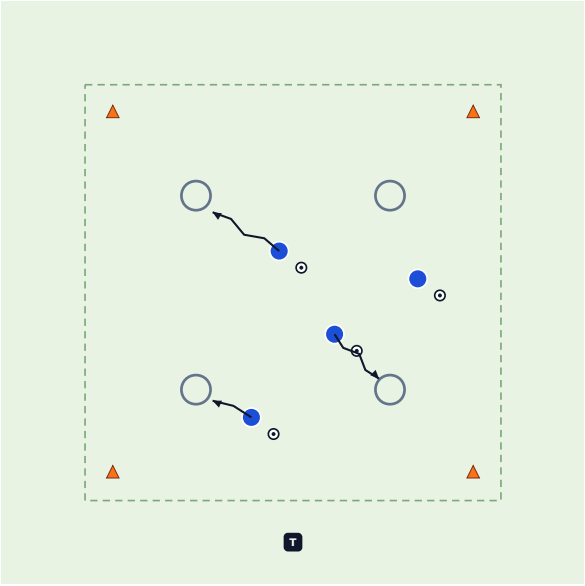
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

TRAININGSKARTE U07 AUFWÄRMEN · 10 MIN

Ball-Zoo – Tiere nachmachen

G-Jugend

Bewegungsschule | Ballgewöhnung | Koordination | Beweglichkeit | Aufwärmen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Ball-Zoo – Tiere nachmachen

Die Kinder bewegen sich als verschiedene Tiere durch das Feld und nehmen dabei ihren Ball mit. Bewegungsschule im besten Sinne, verpackt in eine Geschichte.

1. Bär: auf Händen und Füßen laufen, den Ball mit dem Kopf anschieben.
2. Storch: auf einem Bein stehen, den Ball mit der Sohle des anderen Fußes vor und zurück rollen. Seite wechseln.
3. Hase: beidbeinig hüpfen, Ball in den Händen, bei jedem Sprung über den Kopf heben.
4. Krebs: seitwärts gehen und den Ball mit der Innenseite seitlich mitführen. Beide Richtungen.
5. Schlange: im Slalom um die Reifen dribbeln, ohne einen Reifen zu berühren.
6. Auf „Alle in den Zoo!“ dribbelt jedes Kind in einen freien Reifen und stoppt den Ball dort mit der Sohle.
7. Fünf bis sechs Wechsel, dann Ausklang mit freiem Dribbeln.

Material	Bälle, Hütchen, Reifen, Ringe
Ziel	Die motorischen Grundformen Kriechen, Hüpfen, Balancieren und Seitwärtsgehen mit erster Ballvertrautheit koppeln – Bewegungsschule als Fundament vor jeder Technik.
Dauer	10 Minuten

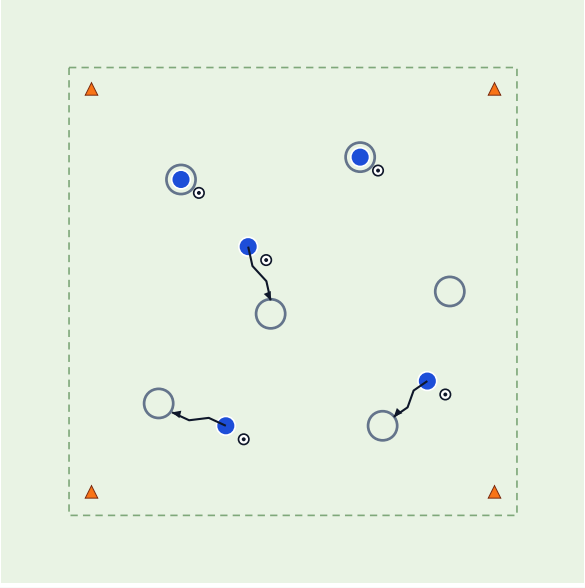
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

TRAININGSKARTE U08 HAUPTTEIL · 10 MIN

Reifen-Inseln

G-Jugend **F-Jugend**

Koordination · Dribbling · Ballkontrolle · Kognition & Wahrnehmung · Kleine Spiele · Beidfüßigkeit · Ballan- und -mitnahme



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Reifen-Inseln

Reifen liegen als Inseln im Feld. Die Kinder dribbeln frei und besetzen auf Signal mit dem Ball eine freie Insel – es gibt immer eine Insel weniger als Kinder.

1. Alle dribbeln frei durch das Feld, ohne die Inseln zu berühren.
2. Auf Pfiff dribbelt jedes Kind in einen freien Reifen und stoppt den Ball darin mit der Sohle.
3. Ein Reifen darf nur von einem Kind besetzt werden.
4. Wer keine Insel bekommt, sammelt einen Bonuspunkt für die nächste Runde und spielt sofort weiter – niemand scheidet aus.
5. Nach jeder Runde einen Reifen entfernen oder das Feld um zwei Meter je Seite verkleinern.
6. Sechs bis acht Runden.

Material	Reifen, Bälle, Hütchen
Ziel	Den Ball aus dem Tempo heraus sauber mit der Sohle stoppen und dabei schon während des Dribbelns die freie Anlaufstelle erkennen.
Dauer	10 Minuten

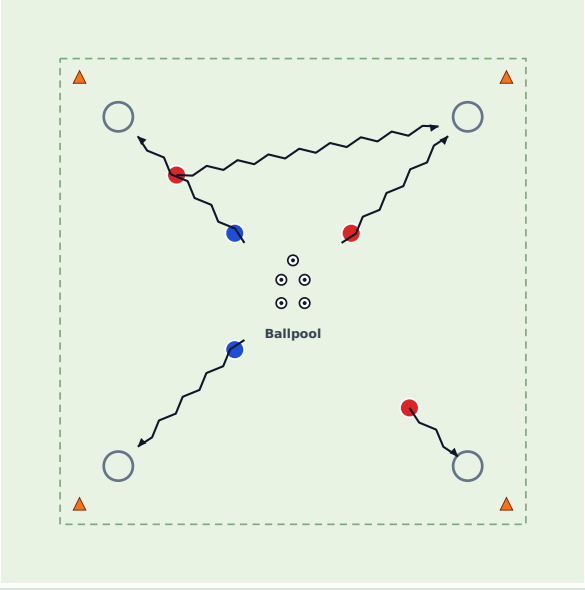
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U09 HAUPTTEIL · 10 MIN

Schatzräuber – Bälle klauen

G-Jugend **F-Jugend**

Dribbling · Schnelligkeit · Kleine Spiele · Ballkontrolle · Kognition & Wahrnehmung · Verteidigen



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Schatzräuber – Bälle klauen

> Jedes Team hat eine Schatzkammer. Die Kinder dribbeln Bälle aus einem Ballpool und aus den Kammern der anderen Teams in die eigene Kammer.

1. Auf Pfiff holen die Kinder Bälle aus der Mitte und dribbeln sie in die eigene Kammer. Immer nur ein Ball pro Weg.
2. Der Ball wird in der Kammer mit der Sohle gestoppt und abgelegt, nicht hineingeschossen.
3. Ist die Mitte leer, dürfen Bälle aus den Kammern der anderen Teams geholt werden.
4. Die eigene Kammer darf nicht bewacht werden – alle Kinder müssen unterwegs sein.
5. Nach 90 Sekunden abpfeifen und zählen.
6. Drei Durchgänge mit je 90 Sekunden Pause dazwischen.

Material	Bälle, Reifen, Hütchen, Markierungshemden
Ziel	Den Ball über kurze Distanzen im Tempo sicher führen und ihn am Ziel kontrolliert ablegen statt vorzuschieben.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U10

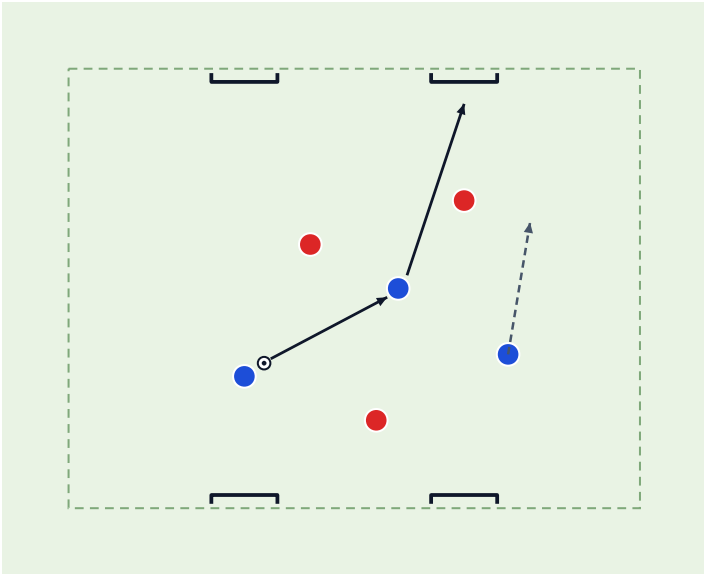
ABSCHLUSS · 20 MIN

3 gegen 3 auf vier Minitore

G-Jugend

F-Jugend

Abschlussspiel | Taktik | Kleine Spiele | Dribbling | 1 gegen 1 | Ausdauer | Umschaltspiel | Fairplay & Regelkunde



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

3 gegen 3 auf vier Minitore

Die DFB-Grundspielform im Kinderfußball: zwei Teams zu je drei Kindern spielen auf jeweils zwei Minitore ohne Torwart. Jedes Kind ist ununterbrochen am Spiel beteiligt.

1. Jedes Team verteidigt die beiden Tore auf der eigenen Seite und greift die beiden Tore gegenüber an.
2. Anstoß und Spielfortsetzung nach einem Tor: Eindribbeln von der eigenen Grundlinie.
3. Ball im Seitenaus: Einrollen oder Eindribbeln – kein Einwurf.
4. Kein Abseits, keine Rückpassregel, keine Ecken.
5. Spielzeit 5 bis 7 Minuten pro Durchgang, dann Teams neu mischen.
6. Nach jedem Tor wechselt automatisch ein Kind – so bleibt niemand lange draußen.

Material	Minitore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Im freien Spiel maximale Ballkontakte und Torabschlüsse ermöglichen und das Erkennen des zweiten, unbewachten Tores anbahnen.
Dauer	20 Minuten

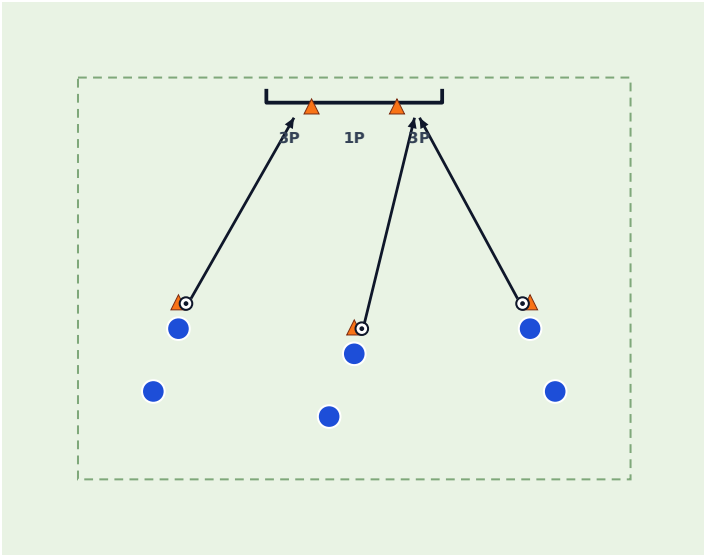
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U11 HAUPTTEIL · 12 MIN

Torwand mit Punktezonen

G-Jugend F-Jugend

Schusstraining Ballkontrolle Kleine Spiele Koordination Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Torwand mit Punktezonen

Ein Kleinfeldtor wird mit Hütchen in drei Punktezonen unterteilt. Die Kinder schießen aus drei Winkeln und sammeln als Team Punkte.

1. Kinder gleichmäßig auf die drei Positionen verteilen.
2. Jedes Kind schießt drei Mal von seiner Position, dann rotiert die Gruppe im Uhrzeigersinn weiter.
3. Punkte laut mitzählen und als Gruppensumme führen – kein Einzelranking.
4. Zweite Runde: Abschluss nur mit dem schwächeren Fuß, Punkte zählen doppelt.
5. Dritte Runde: Ball vorher selbst antippen und aus der Bewegung abschließen.
6. Zum Schluss das Gesamtergebnis der Gruppe ausrufen.

Material	Tore, Hütchen, Bälle, Bodenmarkierungen
Ziel	Den Zielschuss aus verschiedenen Winkeln festigen und beide Füße gleichmäßig belasten – flach und platziert statt hart und hoch.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

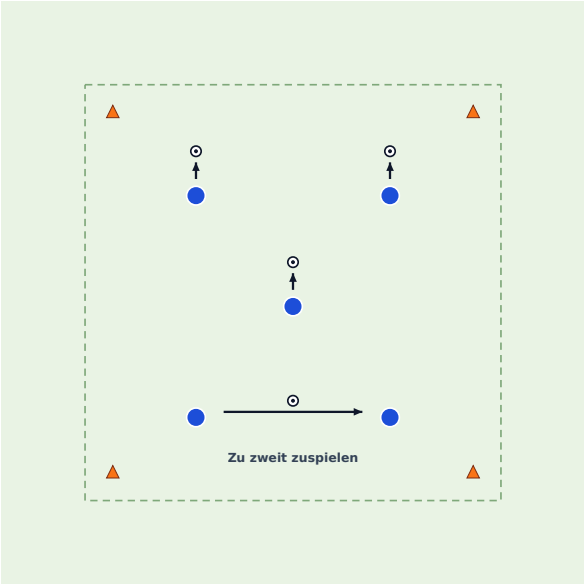
TRAININGSKARTE U12

HAUPTTEIL · 8 MIN

Luftballon-Jonglage

G-Jugend

Ballgewöhnung | Koordination | Beweglichkeit | Bewegungsschule



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Luftballon-Jonglage

Jedes Kind hält einen Luftballon mit Fuß, Oberschenkel und Kopf in der Luft. Weil der Ballon langsam fällt, gelingt der Kontakt auch den Jüngsten – der Bewegungsablauf wird verstanden, bevor er am Ball geübt wird.

1. Ballon mit den Händen hochhalten und dabei durch das Feld gehen – lockeres Herantasten.
2. Ballon nur mit dem Oberschenkel hochhalten, links und rechts im Wechsel.
3. Ballon nur mit dem Spann hochhalten – die anspruchsvollste Stufe.
4. Ballon nur mit dem Kopf hochhalten: mit der Stirn treffen, Augen offen.
5. Zu zweit: Ballon abwechselnd zuspielen, ohne dass er den Boden berührt. Gemeinsam laut mitzählen.
6. Übergang: Ballons einsammeln, dieselben Aufgaben mit einem weichen Softball probieren.

Material	Luftballons, Softbälle, Hütchen, Tennisbälle
Ziel	Auge-Fuß-Koordination und Timing schulen: Der langsam fallende Ballon gibt der Bewegung Zeit und macht den Ablauf für Anfänger überhaupt erst ausführbar.
Dauer	8 Minuten

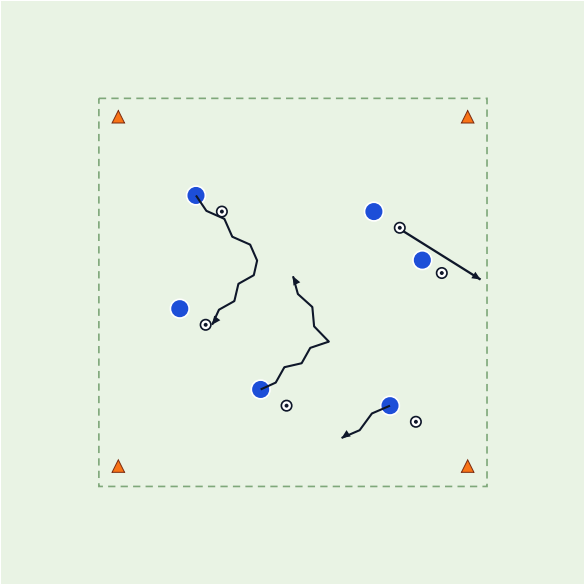
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U13 HAUPTTEIL · 10 MIN

Dribbelkönig im Quadrat

F-Jugend E-Jugend

Dribbling Ballkontrolle 1 gegen 1 Kleine Spiele
Kognition & Wahrnehmung Beidfüßigkeit Verteidigen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Dribbelkönig im Quadrat

> Alle Kinder dribbeln mit eigenem Ball in einem engen Quadrat und versuchen gleichzeitig, die Bälle der anderen aus dem Feld zu schießen, ohne den eigenen zu verlieren.

1. Erste 60 Sekunden nur freies Dribbeln im Quadrat – Ankommen und Ballgefühl.
2. Auf Pfiff beginnt das Duell: Jedes Kind versucht, fremde Bälle aus dem Quadrat zu schießen, und schützt gleichzeitig den eigenen.
3. Wer seinen Ball verliert, holt ihn, macht außerhalb fünf Sohlenrollen und darf sofort wieder ins Feld.
4. Eine Runde dauert 90 Sekunden.
5. Nach jeder Runde das Feld um einen Meter je Seite verkleinern.
6. Vier Runden, dazwischen jeweils 60 Sekunden Trinkpause.

Material	Hütchen, Bälle
Ziel	Den Ball unter Gegnerdruck eng führen und mit dem Körper abschirmen, ohne dabei den Blick für das Umfeld zu verlieren.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U14

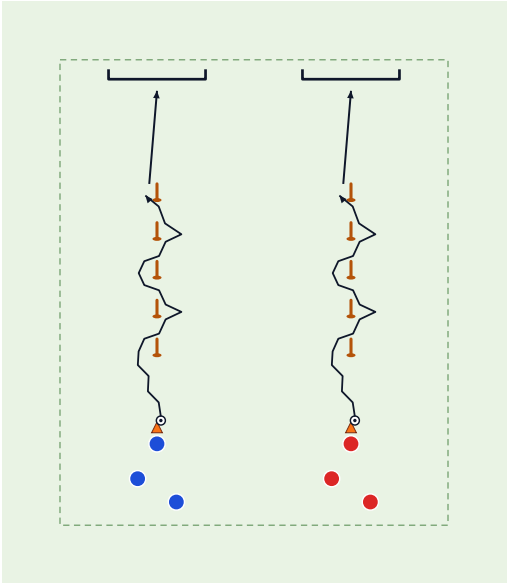
HAUPTTEIL · 15 MIN

Slalom-Staffel mit Torabschluss

F-Jugend

E-Jugend

Dribbling | Schusstraining | Schnelligkeit | Koordination | Kleine Spiele | Beidfüßigkeit



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Slalom-Staffel mit Torabschluss

Zwei Gruppen treten im Wettkampf an: Slalom durch fünf Stangen, danach Tempoantritt und Torabschluss. Die Bahn koppelt Ballführung, Antritt und Abschluss in einer Bewegung.

1. Erste Runde ohne Wettkampf – der Ablauf wird einmal ruhig durchgegangen.
2. Das erste Kind dribbelt im Slalom durch die Stangen, Kontakt bei jedem Schritt.
3. Nach der letzten Stange den Ball bewusst weiter vorlegen und mit Tempo nachsetzen.
4. Abschluss aus der Bewegung, ohne Zwischenstopp.
5. Ball holen, zurück zur Gruppe traben, abklatschen – dann startet das nächste Kind.
6. Drei Wettkampfrunden, jeder Treffer ein Punkt für die Gruppe.
7. Umgeworfene Stange: kein Punktabzug, nur kurz zurückstellen.

Material	Stangen, Hütchen, Bälle, Tore
Ziel	Enge Ballführung im Slalom mit dem anschließenden Tempoantritt und dem Abschluss aus der Bewegung zu einer flüssigen Handlung verbinden.
Dauer	15 Minuten

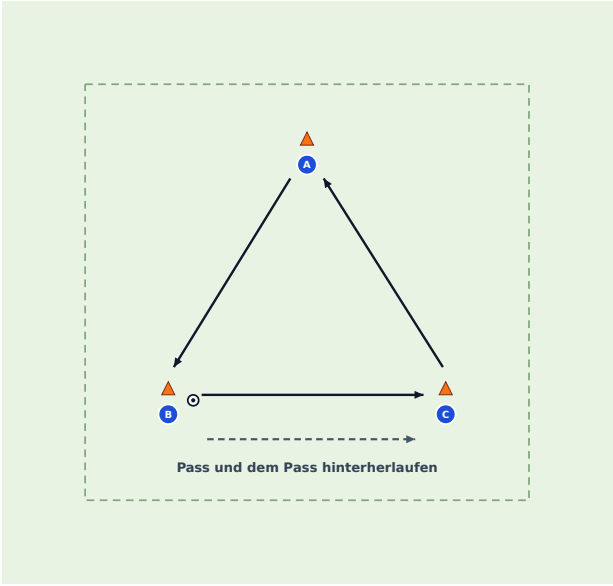
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U15 HAUPTTEIL · 12 MIN

Doppelpass im Dreieck

F-Jugend E-Jugend

Passspiel Ballkontrolle Koordination Taktik Beidfüßigkeit Ballan- und -mitnahme



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Doppelpass im Dreieck

Drei Kinder passen sich in einem Hütchendreieck den Ball zu und laufen dem eigenen Pass hinterher. Aus dem einfachen Rundlauf entsteht Schritt für Schritt der Doppelpass.

1. Stufe 1: Innenseitpass zum nächsten Hütchen, dem eigenen Pass hinterherlaufen und dort bleiben. 4 Minuten in eine Richtung.
2. Stufe 2: Laufrichtung umkehren, damit beide Füße gleichmäßig belastet werden. 3 Minuten.
3. Stufe 3 – Doppelpass: A passt zu B, läuft an B vorbei ins freie Feld, B legt direkt zurück, A nimmt an und passt zu C.
4. Stufe 4: Doppelpass mit nur zwei Ballkontakten – annehmen und passen.
5. Alle 3 Minuten Rollen und Laufrichtung tauschen.

Material	Hütchen, Bälle
Ziel	Den flachen Innenseitpass über 8 Meter sicher spielen, den ersten Kontakt in die Spielrichtung mitnehmen und das Prinzip „Pass und geh“ verinnerlichen.
Dauer	12 Minuten

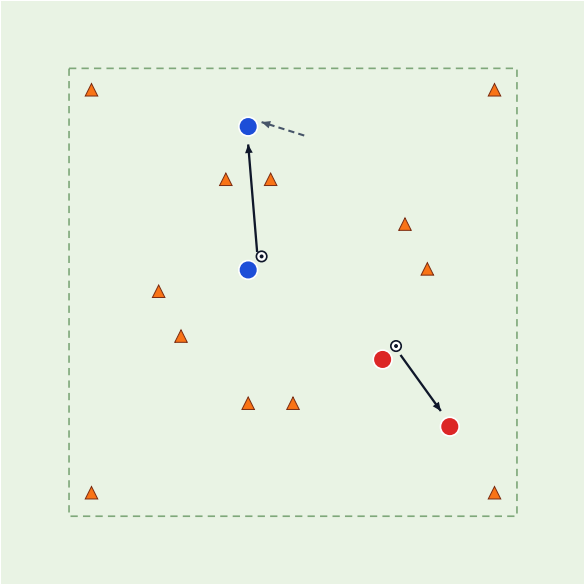
Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U16 HAUPTTEIL · 12 MIN

Vier Hütchentore – Passen und schauen

F-Jugend E-Jugend

Passspiel Kognition & Wahrnehmung Taktik Ballkontrolle
Kleine Spiele Beidfüßigkeit Ballan- und -mitnahme



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Vier Hütchentore – Passen und schauen

Im Feld stehen vier Hütchentore in unterschiedlichen Richtungen. Zwei Kinder spielen sich den Ball zu und müssen dabei möglichst viele verschiedene Tore durchspielen.

1. Das Paar spielt sich frei im Feld den Ball zu.
2. Ein Punkt zählt, wenn der Pass durch ein Hütchentor gespielt und auf der anderen Seite kontrolliert angenommen wird.
3. Dasselbe Tor darf nicht zweimal hintereinander benutzt werden.
4. Zwei Minuten pro Durchgang, Punkte laut mitzählen.
5. Vier Durchgänge, dazwischen 45 Sekunden Pause.
6. Ab dem dritten Durchgang: maximal zwei Ballkontakte pro Kind.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden
Ziel	Vor dem Pass den Kopf heben, das freie Ziel auswählen und den Pass so dosieren, dass er kontrolliert angenommen werden kann.
Dauer	12 Minuten

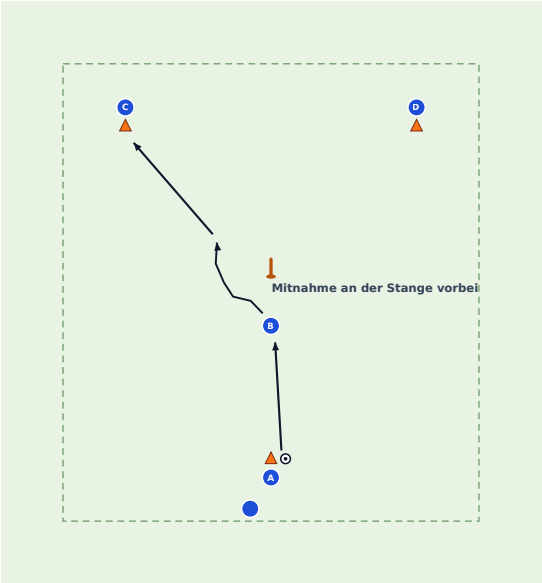
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U17 HAUPTTEIL · 12 MIN

Ballannahme mit Richtungswechsel

F-Jugend **E-Jugend**

Ballkontrolle | Passspiel | Koordination | Kognition & Wahrnehmung | Beidfüßigkeit | Ballan- und -mitnahme



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Ballannahme mit Richtungswechsel

Der Ball kommt von einem Zuspieler, wird mit dem ersten Kontakt an einer Stange vorbei in eine neue Richtung mitgenommen und dann weitergespielt. Die Kernbewegung des modernen Passspiels, kindgerecht aufgebaut.

1. A passt flach zu B.
2. B nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt seitlich an der Stange vorbei mit – nach links oder rechts, frei gewählt.
3. Mit dem zweiten Kontakt passt B zum Zielhütchen auf der Seite, in die er mitgenommen hat.
4. Positionen im Uhrzeigersinn durchrotieren: A wird B, B wird C.
5. Nach 5 Minuten Fuß wechseln: Annahme nur mit dem schwächeren Fuß.
6. Steigerung: Der Trainer zeigt erst im Moment des Passes an, zu welcher Seite mitgenommen werden soll.

Material	Hütchen, Bälle, Stangen
Ziel	Den ersten Ballkontakt als Handlung begreifen: mitnehmen statt stoppen, und zwar in die vom Gegner abgewandte Richtung.
Dauer	12 Minuten

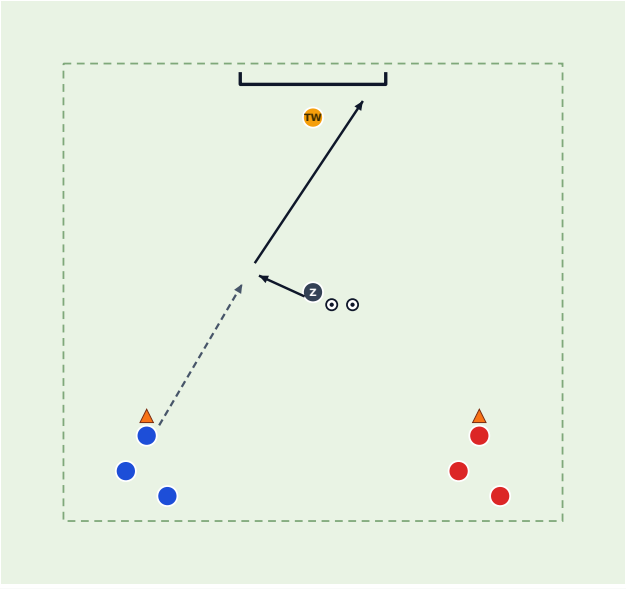
Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U18 HAUPTTEIL · 15 MIN

Torschuss nach Zuspiel

F-Jugend E-Jugend

Schusstraining Ballkontrolle Passspiel Torwartspiel Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Torschuss nach Zuspiel

Der Spieler startet aus einer seitlichen Position, bekommt ein Zuspiel in den Lauf und schließt ohne Zwischenstopp ab. Zwei Reihen wechseln sich ab, so bleibt die Wartezeit kurz.

1. Das erste Kind der linken Reihe startet diagonal Richtung Tor.
2. Der Zuspieler spielt flach in den Lauf, etwa zwei Meter vor das Kind.
3. Direkter Abschluss ohne Zwischenstopp, danach Ball holen und rechts einreihen.
4. Anschließend startet die rechte Reihe – die Seiten wechseln sich durchgehend ab.
5. Zweite Serie: Abschluss nur mit dem schwächeren Fuß.
6. Dritte Serie: halbhohes Zuspiel, erst annehmen, dann abschließen.
7. Torwart alle 5 Minuten wechseln.

Material	Tore, Bälle, Hütchen
Ziel	Den Abschluss aus der Bewegung nach einem Zuspiel in den Lauf schulen – Innenseitstoß platziert, Spannstoß flach, beide Füße.
Dauer	15 Minuten

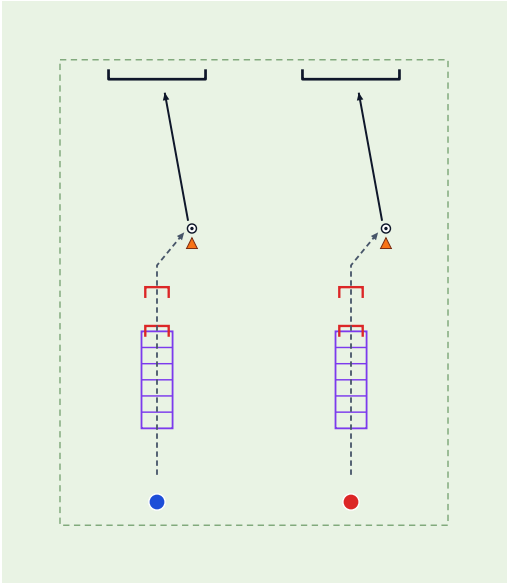
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U19 AUFWÄRMEN · 12 MIN

Koordinationsleiter mit Abschluss

F-Jugend E-Jugend

Koordination Schnelligkeit Schusstraining Aufwärmen
Beweglichkeit Athletik & Stabilisation



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Koordinationsleiter mit Abschluss

Die Kinder durchlaufen eine Koordinationsleiter und zwei niedrige Hürden, nehmen anschließend einen bereitliegenden Ball auf und schließen sofort aufs Tor ab.

1. Leiterrhythmus vom Trainer ansagen und einmal langsam vormachen.
2. Rhythmus 1: ein Kontakt pro Feld. Rhythmus 2: zwei Kontakte pro Feld.
3. Rhythmus 3: seitlich mit Überkreuzschritt. Rhythmus 4: ein Bein pro Feld.
4. Nach der Leiter die zwei Hürden beidbeinig überspringen, später einbeinig.
5. Ball aufnehmen und ohne Zwischenstopp aufs Tor abschließen.
6. Ball holen, zurücktraben, hinten anstellen.
7. Jeder Rhythmus zwei Durchgänge – acht Durchgänge pro Kind.

Material	Koordinationsleiter, Hürden, Bälle, Tore, Hütchen, Springseile
Ziel	Fußgelenksstabilität, Schrittfrequenz und Rhythmusgefühl schulen und die Bewegung unmittelbar in eine fußballerische Aktion überführen.
Dauer	12 Minuten

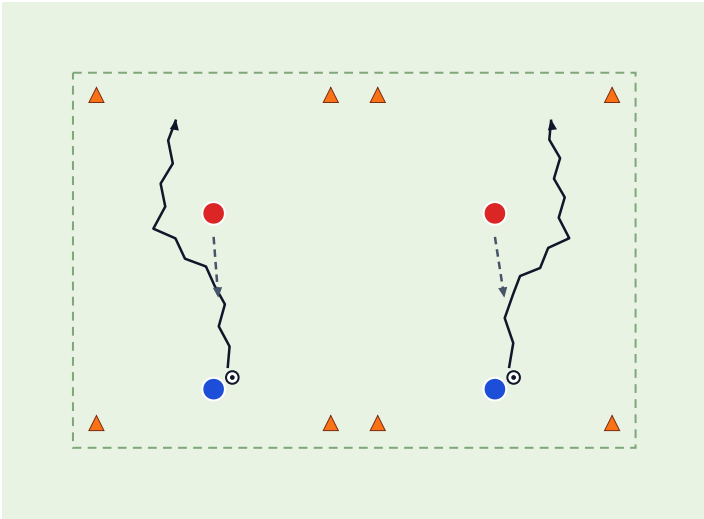
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U20 HAUPTTEIL · 15 MIN

1 gegen 1 an der Dribbellinie

F-Jugend E-Jugend

1 gegen 1 | Dribbling | Finten & Tricks | Schnelligkeit | Taktik | Verteidigen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

RÜCKSEITE · U20 8–16 KINDER · PAARWEISE

1 gegen 1 an der Dribbellinie

> Ein Angreifer versucht, den Ball über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln, ein Verteidiger will das verhindern. Ein kurzes, intensives Duell mit sofortigem Rollentausch.

1. Auf Startsignal dribbelt der Angreifer los, der Verteidiger rückt heraus.
2. Punkt für den Angreifer, wenn er den Ball kontrolliert über die gegnerische Grundlinie führt.
3. Erobert der Verteidiger den Ball, versucht er ihn über die andere Grundlinie zu bringen – das Duell läuft weiter.
4. Ein Duell dauert maximal 15 Sekunden, danach neuer Ball.
5. Nach jedem Duell Rollentausch, nach vier Duellen Partnerwechsel.
6. Drei Serien à vier Duelle.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden
Ziel	Mut zum Dribbling entwickeln: mit Tempo auf den Gegner zu, Finte kurz vor ihm, danach explosiv vorbei. Defensiv: seitlich stellen und auf eine Seite lenken.
Dauer	15 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆

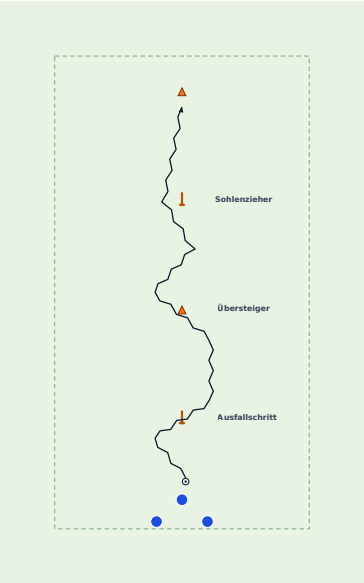
TRAININGSKARTE U21

HAUPTTEIL · 12 MIN

Finten-Parcours

F-Jugend **E-Jugend**

Finten & Tricks | Dribbling | Ballkontrolle | Koordination | Beidfüßigkeit



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Finten-Parcours

Drei Stationen hintereinander, an jeder wird eine feste Finte gegen eine Stange oder ein Hütchen als Gegnerersatz ausgeführt. Der Parcours endet mit einem Tempoantritt.

1. Trainer demonstriert die drei Finten langsam, dann üben alle einmal ohne Tempo.
2. Station 1 – Ausfallschritt: Oberkörper deutlich nach links, dann mit dem rechten Außenrist rechts vorbei.
3. Station 2 – Übersteiger: einmal um den Ball herumsteigen, danach mit dem anderen Fuß in die Gegenrichtung antreten.
4. Station 3 – Sohlenzieher: Ball mit der Sohle zurückziehen und schräg in die neue Richtung mitnehmen.
5. Nach der letzten Finte Tempoantritt bis zum Zielhütchen.
6. Acht Durchgänge, dabei die Führungsseite wechseln.
7. Anschließend die Finten direkt im 1 gegen 1 ausprobieren – erst dort werden sie zur Fähigkeit.

Material	Hütchen, Stangen, Bälle
Ziel	Ausfallschritt, Übersteiger und Sohlenzieher als Bewegungsmuster automatisieren – und dabei den Tempowechsel als eigentlichen Wirkfaktor der Finte begreifen.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U22

AUFWÄRMEN · 10 MIN

Farben-Reaktionssprint

F-Jugend

E-Jugend

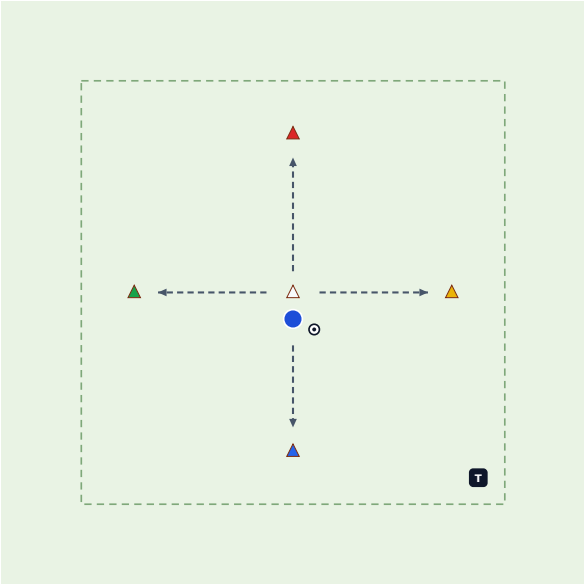
Schnelligkeit

Kognition & Wahrnehmung

Aufwärmen

Koordination

Dribbling



Team A

Team B

Ball

Hütchen

Pass / Schuss

Laufweg

Dribbling

Farben-Reaktionssprint

> Vier verschiedenfarbige Hütchen stehen sternförmig um eine Startposition. Der Trainer ruft eine Farbe, das Kind sprintet – erst ohne, später mit Ball – zu diesem Hütchen und zurück.

1. Runde 1 ohne Ball: Farbe rufen, zum Hütchen sprinten, berühren, zurück zur Mitte. Fünf Sprints pro Kind.
2. Runde 2 mit Ball: zum gerufenen Hütchen dribbeln, mit der Sohle stoppen, zurückdribbeln.
3. Runde 3 kognitiv: Jedes Hütchen bekommt eine Nummer, der Trainer ruft Rechenaufgaben – „drei plus eins“ heißt Hütchen vier.
4. Runde 4: Zwei Farben nacheinander rufen, die Reihenfolge muss stimmen.

Material	Hütchen, Bälle, Stoppuhr & Pfeife, Pylonen
Ziel	Reaktions- und Antrittsschnelligkeit über 5 bis 8 Meter schulen und dabei eine Entscheidung unter Zeitdruck einbauen.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U23

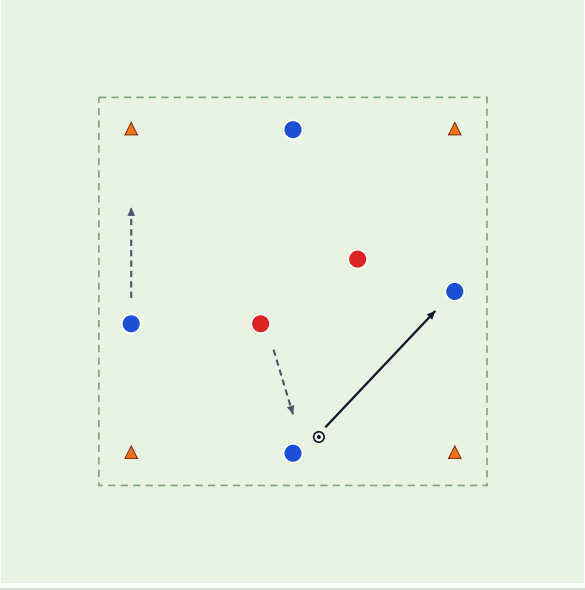
HAUPTTEIL · 12 MIN

Ballhalten 4 gegen 2

F-Jugend

E-Jugend

Passspiel | Taktik | Kognition & Wahrnehmung | Ballkontrolle | Kleine Spiele | Ballan- und -mitnahme | Verteidigen



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Ballhalten 4 gegen 2

> Vier Spieler halten den Ball in einem Quadrat gegen zwei Verteidiger. Die klassische Rondo-Form – in kindgerechter Größe der beste Einstieg ins Positionsspiel.

1. Die Außenspieler passen sich den Ball zu und dürfen sich entlang ihrer Seite bewegen, das Quadrat aber nicht verlassen.
2. Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern oder ins Aus zu spielen.
3. Bei Ballgewinn oder nach zehn erfolgreichen Pässen tauscht der Verteidiger mit dem Verursacher.
4. Ein Durchgang dauert 3 Minuten.
5. Vier Durchgänge, dazwischen 60 Sekunden Pause.
6. Ab dem dritten Durchgang: maximal zwei Ballkontakte.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden
Ziel	Den Ball in Überzahl sichern: offene Stellung einnehmen, sich vor dem Pass neu anbieten und den freien Mitspieler zuerst finden.
Dauer	12 Minuten

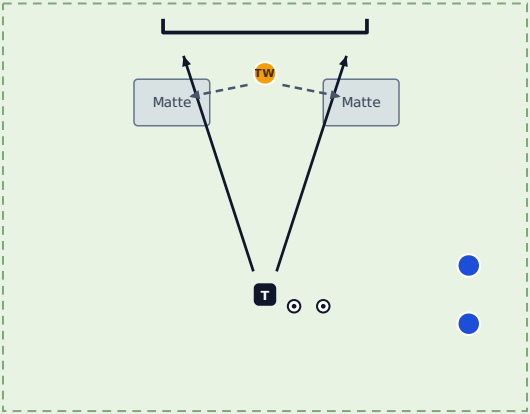
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆

TRAININGSKARTE U24 HAUPTTEIL · 12 MIN

Kleine Torwartschule

F-Jugend E-Jugend

Torwartspiel Koordination Beweglichkeit Ballkontrolle



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Kleine Torwartschule

> Eine Grundlagenstation für alle, die Lust aufs Tor haben. In der F-Jugend ist der Torwart optional, in der E-Jugend Standard – deshalb rotieren hier alle durch, statt einen festzulegen.

1. Aufwärmen: Ball zu zweit zuwerfen und fangen. Handkorb bilden, Daumen hinter dem Ball.
2. Station 1 – Grundstellung: Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Hände vor dem Körper. Flache Bälle sicher aufnehmen.
3. Station 2 – Halbhohe Bälle: Ball in Brusthöhe zum Körper hin abfangen und festhalten.
4. Station 3 – Seitliches Abrollen: aus der Grundstellung seitlich auf die Matte abrollen, Ball festhalten. Erst aus dem Kniestand, dann aus dem Stand.
5. Station 4 – Abschluss: Der Trainer schießt flach in die Ecken, der Torwart fängt oder wehrt kontrolliert ab.
6. Jede Station 2 bis 3 Minuten, alle Kinder rotieren durch.

Material	Tore, Bälle, Hütchen, Matten, Kastenteile
Ziel	Grundstellung, sicheres Fangen mit dem Handkorb und weiches seitliches Abrollen einführen – ohne die Kinder früh auf die Position festzulegen.
Dauer	12 Minuten

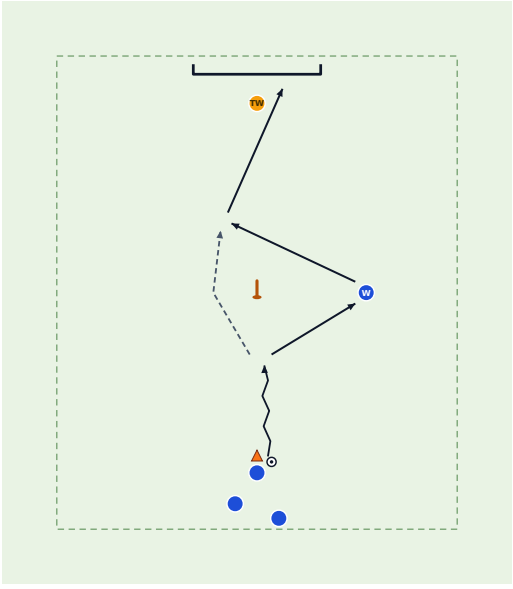
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U25 HAUPTTEIL · 15 MIN

Doppelpass mit Abschluss

E-Jugend

Passspiel | Schusstraining | Taktik | Ballkontrolle | Beidfüßigkeit | Ballan- und -mitnahme



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Doppelpass mit Abschluss

> Der Angreifer spielt einen Doppelpass mit einem Wandspieler, umläuft dabei eine Stange als Gegnerersatz und schließt anschließend direkt aufs Tor ab.

1. Der Angreifer dribbelt vom Starthütchen mit Tempo auf die Stange zu.
2. Etwa drei Meter vor der Stange flacher Pass zum Wandspieler.
3. Sofort an der Stange vorbei in den freien Raum starten – der Laufweg beginnt vor dem Rückpass.
4. Der Wandspieler legt mit einem Kontakt in den Lauf zurück, nicht in die Füße.
5. Der Angreifer nimmt den Ball mit und schließt aus etwa 10 m ab.
6. Rotation: Angreifer wird Wandspieler, Wandspieler reiht sich hinten ein.
7. Nach 6 Minuten die Seite wechseln, damit beide Füße drankommen.

Material	Hütchen, Bälle, Tore, Stangen
Ziel	Den Doppelpass als Mittel zur Überwindung eines Gegners verstehen: abspielen, bevor der Gegner erreicht ist, und sofort explosiv an ihm vorbeistarten.
Dauer	15 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆

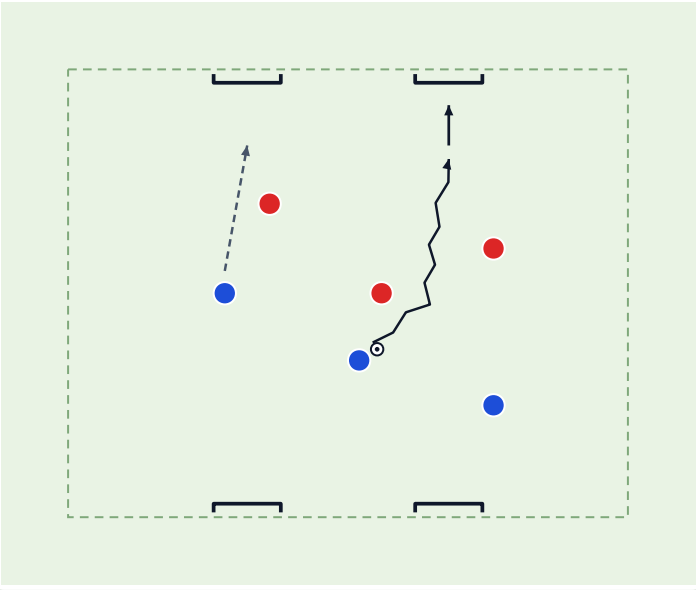
TRAININGSKARTE U26

HAUPTTEIL · 18 MIN

3 gegen 3 auf vier Miniziele mit Bonusregel

E-Jugend

Taktik | 1 gegen 1 | Abschlussspiel | Kleine Spiele | Dribbling | Umschaltspiel



3 gegen 3 auf vier Miniziele mit Bonusregel

> Ein 3 gegen 3 auf vier Miniziele, bei dem ein Tor doppelt zählt, wenn ihm ein erfolgreiches 1 gegen 1 vorausging. Die Regel steuert das Verhalten, ohne dass der Trainer ins Spiel hineinreden muss.

1. Normale Regeln: kein Abseits, Ball im Aus wird eingerollt oder eingedribbelt.
2. Bonusregel: Hat ein Spieler vor dem Tor einen Gegner im 1 gegen 1 überspielt, zählt der Treffer doppelt.
3. Der Trainer entscheidet über den Bonus und ruft ihn laut aus – das ist das gesamte Coaching während des Spiels.
4. Spielzeit 4 Minuten pro Durchgang, danach Teams neu mischen.
5. Vier bis fünf Durchgänge.

Material	Minitore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Das Dribbling zur bewussten Entscheidung machen und den Blick für das zweite, unbewachte Tor schärfen.
Dauer	18 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★★ Schwierigkeit ★★★★☆

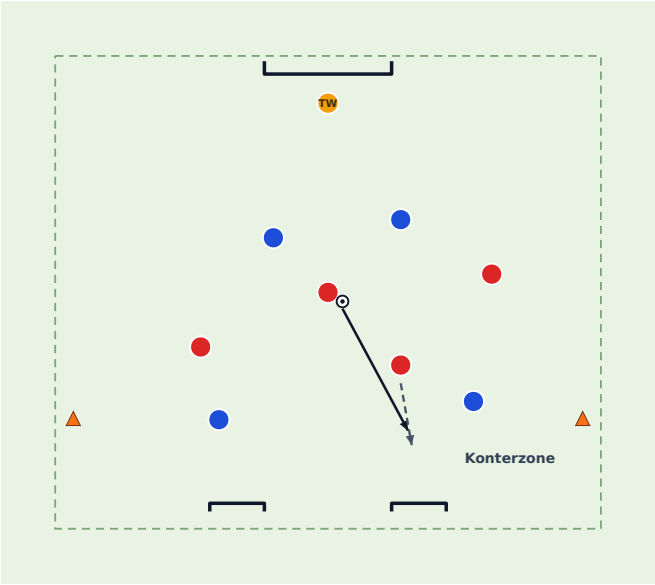
TRAININGSKARTE U27

HAUPTTEIL · 18 MIN

Umschaltspiel 4 gegen 4 mit Konterzone

E-Jugend

Taktik | Ausdauer | Schnelligkeit | Abschlussspiel | Passspiel | Umschaltspiel



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Umschaltspiel 4 gegen 4 mit Konterzone

> Zwei Teams spielen 4 gegen 4 auf ein großes Tor mit Torwart. Nach Ballgewinn hat das erobernde Team acht Sekunden Zeit, um in die gegenüberliegende Konterzone durchzubrechen.

1. Nach jedem Ballgewinn läuft eine 8-Sekunden-Uhr, in der abgeschlossen werden muss.
2. Der Trainer zählt laut mit – das erzeugt die nötige Dringlichkeit.
3. Verstreicht die Zeit, läuft das Spiel normal weiter.
4. 4 Minuten pro Durchgang, danach Angriffsrichtung tauschen.
5. Vier Durchgänge.

Material	Minitore, Tore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Das Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust trainieren – die wichtigste gruppentaktische Fähigkeit dieser Altersstufe.
Dauer	18 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★★ Schwierigkeit ★★★★★

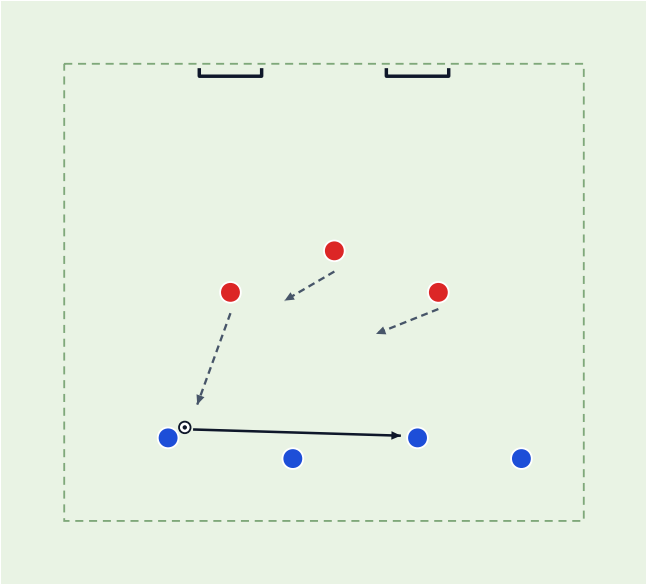
TRAININGSKARTE U28

HAUPTTEIL · 15 MIN

Verteidigen im Verbund – das Fangnetz

E-Jugend

Taktik | 1 gegen 1 | Kognition & Wahrnehmung | Ausdauer | Verteidigen



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

RÜCKSEITE · U28 8–12 KINDER

Verteidigen im Verbund – das Fangnetz

> Vier Angreifer versuchen, den Ball durch drei Verteidiger zu bringen. Die Verteidiger dürfen sich nur gemeinsam verschieben und lernen so, als Einheit zu arbeiten.

1. Die Angreifer versuchen, durch Kombinieren oder Dribbeln ein Minitor zu erreichen.
2. Verteidiger-Regel: Der Ballnächste läuft an, die beiden anderen rücken auf seine Seite nach und sichern ab.
3. Es darf nie mehr als ein Verteidiger gleichzeitig herausrücken.
4. Bei Ballgewinn oder Ball ins Aus ist der Durchgang beendet, der nächste startet sofort.
5. Sechs Durchgänge, dann Rollen tauschen. Jeder Ballgewinn ein Punkt für die Verteidiger.
6. Zum Schluss dieselbe Aufgabe als freies 4 gegen 3 ohne Regel.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Minitore
Ziel	Die drei Grundprinzipien der Defensive anbahnen: den Ballführenden anlaufen, die Passwege zustellen und gemeinsam zum Ball verschieben.
Dauer	15 Minuten

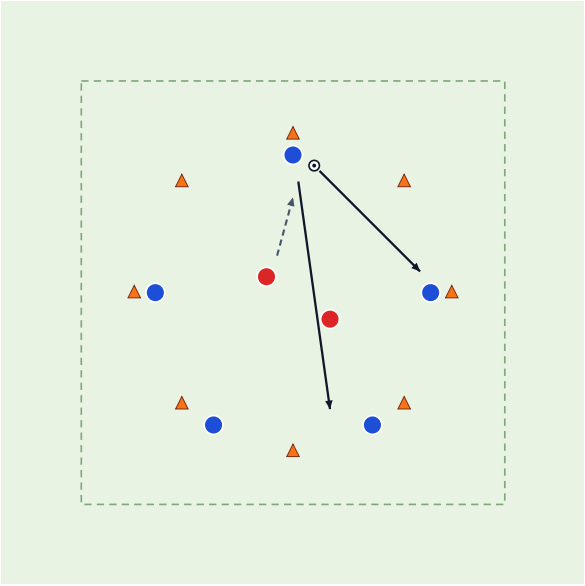
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆

TRAININGSKARTE U29 AUFWÄRMEN · 12 MIN

Ballhalten 5 gegen 2 im Kreis

E-Jugend

Passspiel | Kognition & Wahrnehmung | Taktik | Ballkontrolle | Aufwärmen | Ballan- und -mitnahme | Verteidigen



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Ballhalten 5 gegen 2 im Kreis

Fünf Spieler halten in einem Kreis den Ball gegen zwei Verteidiger in der Mitte. Die klassische Rondo-Form als Aufwärmen mit hohem technisch-kognitivem Anspruch.

1. Die Außenspieler passen sich den Ball zu und dürfen sich seitlich auf der Kreislinie bewegen.
2. Stufe 1: unbegrenzte Kontakte. Stufe 2: zwei Kontakte. Stufe 3: direkt spielen.
3. Bei Ballgewinn oder Ball ins Aus tauscht der Verursacher mit dem Verteidiger.
4. Zusatzpunkt: Ein Pass durch die Mitte zwischen den beiden Verteidigern hindurch zählt doppelt.
5. Drei Durchgänge à 3 Minuten, dazwischen 60 Sekunden Pause.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden
Ziel	Passgeschwindigkeit, offene Körperstellung und das Erkennen des dritten Mannes in einer engen Form schulen.
Dauer	12 Minuten

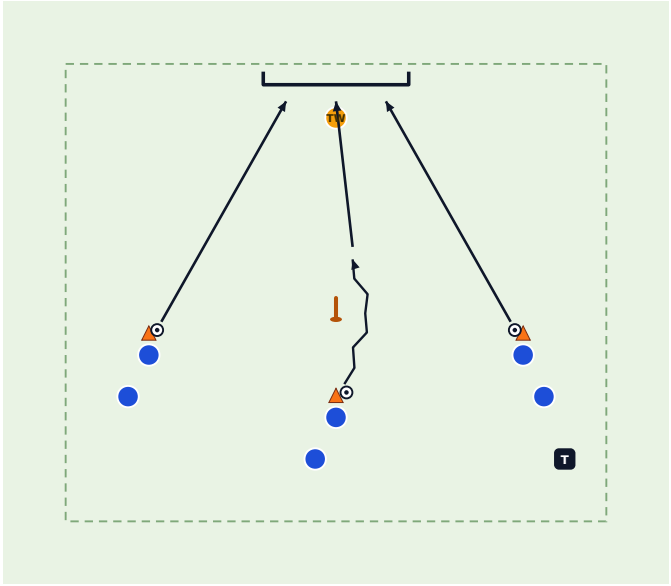
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U30 HAUPTTEIL · 15 MIN

Torschussserie mit beiden Füßen

E-Jugend

Schusstraining | Ballkontrolle | Schnelligkeit | Torwartspiel | Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Torschussserie mit beiden Füßen

> Drei Abschlussstationen mit unterschiedlichen Winkeln und Zuspielarten. Jede Station verlangt einen anderen Fuß und eine andere Vorbereitung des Balls.

1. Station links: flaches Zuspiel vom Trainer, direkter Abschluss mit dem rechten Fuß.
2. Station zentral: Ball liegt auf einem Hütchen, an der Stange vorbeidribbeln, Abschluss mit dem starken Fuß.
3. Station rechts: halbhohes Zuspiel, erst annehmen, dann mit dem linken Fuß abschließen.
4. Jede Gruppe bleibt 4 Minuten an einer Station, dann wird rotiert.
5. Treffer pro Gruppe zählen, am Ende Gesamtsumme ausrufen.
6. Torwart alle 5 Minuten wechseln.

Material	Tore, Bälle, Hütchen, Stangen
Ziel	Abschlusssicherheit mit starkem und schwachem Fuß aufbauen – aus drei Winkeln und nach drei unterschiedlichen Ballvorbereitungen.
Dauer	15 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U31

HAUPTTEIL · 8 MIN

Kopfball-Gewöhnung mit Luftballon und Softball

E-Jugend

Kopfballspiel | Koordination | Ballgewöhnung | Beweglichkeit



RÜCKSEITE · U31 8–14 KINDER · PAARWEISE · TEILNAHME FREIWILLIG

Kopfball-Gewöhnung mit Luftballon und Softball

> Eine behutsame Heranführung ans Kopfballspiel ausschließlich mit Luftballon und weichem Schaumstoffball. Der DFB empfiehlt, Kopfballübungen im Kindertraining so weit wie möglich zu vermeiden – diese Station bleibt deshalb kurz, freiwillig und arbeitet nie mit einem normalen Ball.

1. Stufe 1 im Sitzen mit Luftballon: Der Partner lässt fallen, der Sitzende köpft mit der Stirn zurück. Der Rumpf führt die Bewegung.
2. Stufe 2 im Stehen mit Luftballon: gleiche Aufgabe, jetzt mit leichter Rumpfbewegung nach hinten und vorn.
3. Stufe 3 mit Softball im Sitzen: Der Partner wirft aus 2 m weich zu, Kontakt mit der Stirnmitte.
4. Stufe 4 mit Softball im Stehen: höchstens fünf Kontakte pro Kind, dann Pause.
5. Stufe 5 gezielt: zwei Hütchen als Ziel, der Softball soll dazwischen durchgeköpft werden.
6. Jede Stufe etwa 90 Sekunden. Wer sich unwohl fühlt, geht eine Stufe zurück.

Material	Luftballons, Softbälle, Hütchen
Ziel	Die Kopfballbewegung angstfrei kennenlernen – Stirn statt Scheitel, Augen offen, Rumpf führt die Bewegung. Bewusst als Gewöhnung, nicht als Wiederholungstraining.
Dauer	8 Minuten

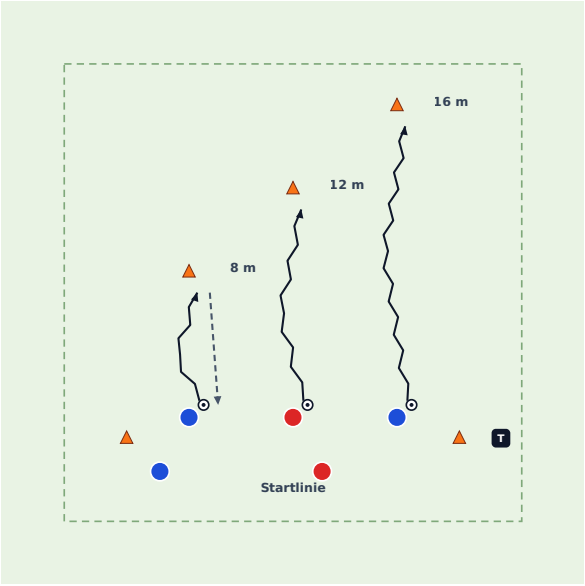
Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U32 HAUPTTEIL · 12 MIN

Dribbel-Staffel mit Wendemarken

E-Jugend

Schnelligkeit | Dribbling | Kleine Spiele | Ballkontrolle | Beidfüßigkeit



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Dribbel-Staffel mit Wendemarken

> Eine Staffel über drei unterschiedlich lange Strecken, immer mit Ball. Bewusst als Schnelligkeitsform angelegt: kurze Wege, echte Pausen – kein Rundenlaufen und kein Intervallprogramm.

1. Das erste Kind dribbelt zum 8-Meter-Hütchen, wendet mit der Sohle und kommt zurück – dann startet das nächste Kind.
2. Danach dieselbe Runde über 12 m und über 16 m.
3. Nach der 16-Meter-Runde 90 Sekunden echte Pause mit Trinken.
4. Insgesamt drei Serien.
5. Zeiten der Gruppen laut nennen, aber keinen Gesamtsieger küren.

Material	Hütchen, Bälle, Stoppuhr & Pfeife, Markierungshemden
Ziel	Antrittsschnelligkeit mit Ball und die Sohlendrehung an der Wendemarke schulen – kurze Belastungen mit vollständiger Erholung.
Dauer	12 Minuten

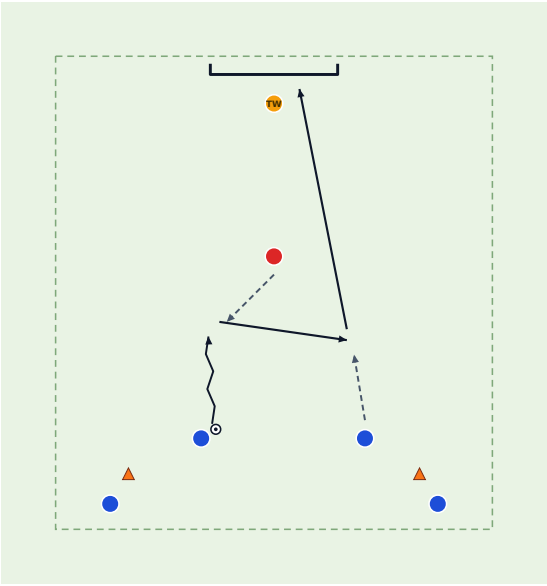
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U33 HAUPTTEIL · 15 MIN

2 gegen 1 mit Anspielstation

E-Jugend

Taktik | Passspiel | 1 gegen 1 | Schusstraining | Kognition & Wahrnehmung | Beidfüßigkeit | Verteidigen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

2 gegen 1 mit Anspielstation

> Zwei Angreifer laufen gemeinsam auf einen Verteidiger und den Torwart zu. Die einfachste und wichtigste Überzahlsituation im Kinderfußball – jedes Mal neu zu entscheiden.

1. Auf Signal starten Angreifer und Verteidiger gleichzeitig.
2. Die Angreifer haben zehn Sekunden bis zum Abschluss.
3. Der ballferne Angreifer läuft bewusst breit, damit sich der Verteidiger entscheiden muss.
4. Nach dem Abschluss rotieren: Angreifer wird Verteidiger, Verteidiger reiht sich bei den Angreifern ein.
5. Zwölf bis fünfzehn Durchgänge, Torwart alle 5 Minuten wechseln.
6. Steigerung zum Schluss: 3 gegen 2 auf gleichem Raum.

Material	Hütchen, Bälle, Tore, Markierungshemden
Ziel	Die Überzahl lesen und richtig auflösen: Stellt sich der Verteidiger auf den Ballführenden, wird abgespielt; deckt er den Mitspieler, wird selbst durchgezogen.
Dauer	15 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆

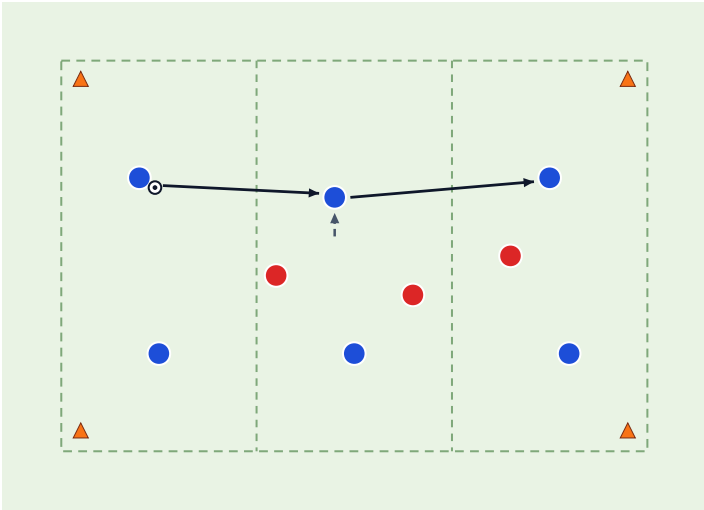
TRAININGSKARTE U34

HAUPTTEIL · 15 MIN

Positionsspiel 6 gegen 3 in Zonen

E-Jugend

Taktik | Passspiel | Kognition & Wahrnehmung | Ballkontrolle | Ausdauer | Ballan- und -mitnahme



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Positionsspiel 6 gegen 3 in Zonen

> In einem in drei Zonen unterteilten Feld hält ein Team von sechs Spielern den Ball gegen drei Verteidiger. Punkte gibt es für gelungene Verlagerungen von einer Außenzone in die andere.

1. Ziel: den Ball von einer Außenzone über die Mittelzone in die andere Außenzone bringen. Jede gelungene Verlagerung ein Punkt.
2. Bei Ballverlust wechselt der Verursacher mit einem Verteidiger.
3. Ein Durchgang dauert 4 Minuten.
4. Drei Durchgänge, dazwischen 90 Sekunden Pause.
5. Ab dem zweiten Durchgang: maximal zwei Ballkontakte.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Bodenmarkierungen
Ziel	Räume erkennen und besetzen: Breite und Tiefe herstellen und den Ball zielgerichtet von einer Außenzone in die andere verlagern.
Dauer	15 Minuten

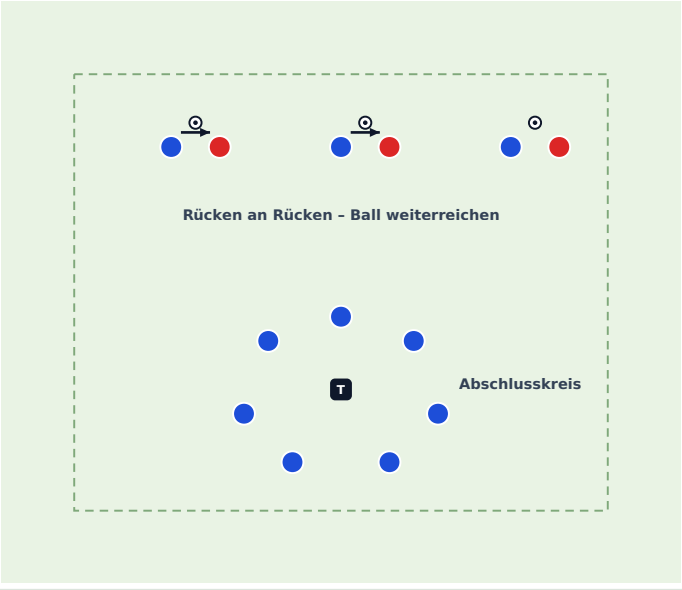
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★★

TRAININGSKARTE U35 AUSKLANG · 8 MIN

Ausklang mit Partner-Mobilisation

G-Jugend F-Jugend E-Jugend

Beweglichkeit Cool-Down Koordination Bewegungsschule



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

RÜCKSEITE · U35 GANZE GRUPPE · PAARWEISE

Ausklang mit Partner-Mobilisation

> Ein ruhiger Abschluss in Partnerarbeit mit leichten Mobilisationsübungen und einer gemeinsamen Schlussrunde, in der jedes Kind zu Wort kommt.

1. Zwei ruhige Runden locker traben, dabei Arme vorwärts und rückwärts kreisen.
2. Paare bilden. Rücken an Rücken sitzen und den Ball seitlich hin- und herreichen, zehn Mal je Seite.
3. Rücken an Rücken sitzen und den Ball über den Kopf und zwischen den Beinen weiterreichen, zehn Durchgänge.
4. Im Stehen am Partner festhalten und die Ferse locker zum Gesäß ziehen, 15 Sekunden je Bein.
5. Nur E-Jugend: im Sitzen die Beine lang machen und ruhig nach vorn beugen, 20–30 Sekunden, ohne Wippen.
6. Abschlusskreis: Jedes Kind sagt in einem Satz, was ihm heute am meisten Spaß gemacht hat.
7. Gemeinsamer Schlussruf.

Material	Matten, Bälle, Ohne Material
Ziel	Die Einheit körperlich herunterfahren und ihr einen bewussten Abschluss geben – bei Kindern über Bewegung und Gespräch, nicht über langes Dehnen.
Dauer	8 Minuten

Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★☆☆☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

TRAININGSKARTE U36

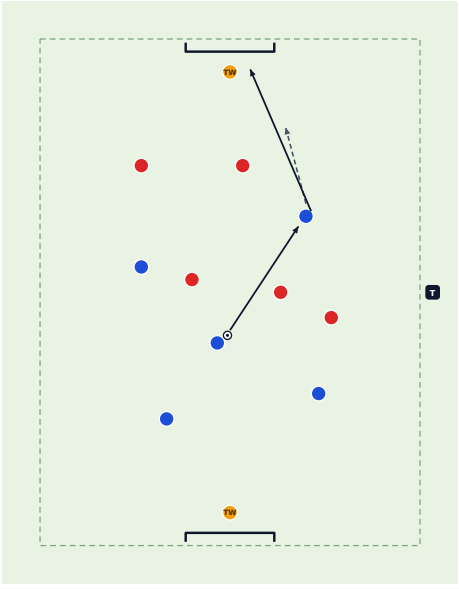
ABSCHLUSS · 20 MIN

Abschlussspiel mit Coachingregel

F-Jugend

E-Jugend

Abschlussspiel | Taktik | Ausdauer | Kleine Spiele | Passspiel | Umschaltspiel | Fairplay & Regelkunde



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Abschlussspiel mit Coachingregel

> Das freie Abschlussspiel im wettkampfnahen Format, ergänzt um eine einzige Regel, die zum Schwerpunkt der Einheit passt. Sonst wird nicht eingegriffen.

1. Genau eine Zusatzregel wählen, passend zum Schwerpunkt der Einheit – nicht mehr als eine.
2. Schwerpunkt Passspiel: Tor zählt erst nach drei Pässen im Team.
3. Schwerpunkt Dribbling: Tor nach gelungenem 1 gegen 1 zählt doppelt.
4. Schwerpunkt Umschalten: Tor innerhalb von 10 Sekunden nach Ballgewinn zählt doppelt.
5. Schwerpunkt Beidfüßigkeit: Tor mit dem schwächeren Fuß zählt doppelt.
6. Ball im Aus wird eingerollt oder eingedribbelt, kein Einwurf. Kein Abseits.
7. Vier Durchgänge à 4 Minuten mit kurzen Pausen.

Material	Tore, Minitore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Das Gelernte im freien Spiel anwenden – gesteuert durch genau eine Zusatzregel, die den Schwerpunkt der Einheit sichtbar macht.
Dauer	20 Minuten

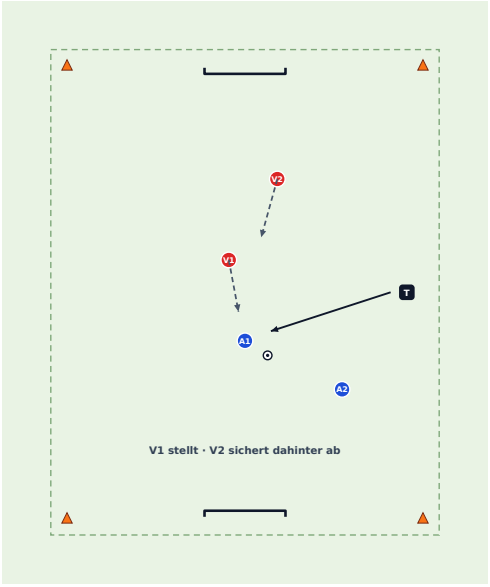
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U37 HAUPTTEIL · 12 MIN

Ballgewinn zu zweit – stellen und absichern

F-Jugend **E-Jugend**

Verteidigen | Taktik | 1 gegen 1 | Kognition & Wahrnehmung | Kleine Spiele



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Ballgewinn zu zweit – stellen und absichern

2 gegen 2 auf einem kurzen Feld mit zwei Minitoren. Die verteidigende Zweiergruppe übt die Grundordnung des Verteidigens: einer stellt, einer sichert ab – und nach Ballgewinn wird sofort abgeschlossen.

1. Der Trainer spielt den Ball zu einem Angreifer ein – ab dann 2 gegen 2 auf die beiden Minitore.
2. Das verteidigende Paar klärt vor dem Einwurf laut, wer anläuft und wer absichert.
3. Der anlaufende Verteidiger stellt sich so, dass der Ballführende zur Außenlinie gelenkt wird – nicht frontal, sondern leicht seitlich versetzt.
4. Der zweite Verteidiger steht schräg dahinter und fängt den Ball ab, wenn der Angreifer durchbricht oder quer passt.
5. Nach Ballgewinn schließen die Verteidiger sofort auf das gegenüberliegende Minitor ab – der Ballgewinn zählt erst mit dem Abschluss.
6. Jede Aktion dauert höchstens 30 Sekunden, dann neuer Ball.
7. Nach fünf Aktionen tauschen die Paare die Rollen.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Minitore
Ziel	Die einfachste Form des Verteidigens zu zweit lernen: einer läuft den Ballführenden an und lenkt ihn zur Seite, der zweite sichert dahinter ab und fängt den Durchbruch auf.
Dauer	12 Minuten

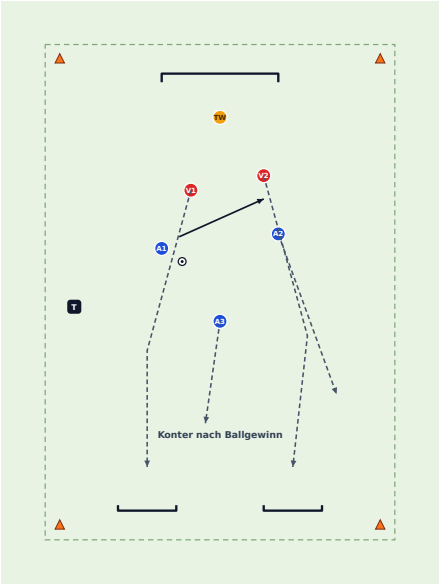
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆

TRAININGSKARTE U38 HAUPTTEIL · 15 MIN

Konter auf Kommando – 3 gegen 2 nach Ballgewinn

F-Jugend E-Jugend

Umschaltspiel Taktik Schnelligkeit Passspiel Kognition & Wahrnehmung



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Konter auf Kommando – 3 gegen 2 nach Ballgewinn

Zwei Gruppen greifen abwechselnd an. Auf Pfiff wechselt die Spielrichtung, die eben noch verteidigende Gruppe kontert mit einem Kind mehr auf das gegenüberliegende Tor.

1. Drei Angreifer starten gegen zwei Verteidiger auf das Kleinfeldtor.
2. Erobern die Verteidiger den Ball oder pfeift der Trainer, dreht das Spiel sofort: Die beiden Verteidiger kontern auf die zwei Minitore.
3. Zwei Angreifer der eben angreifenden Gruppe dürfen nachsetzen, der dritte bleibt stehen – so entsteht ein 2 gegen 2 im Rückwärtsgang.
4. Der Konter hat acht Sekunden Zeit, danach ist die Aktion beendet.
5. Neue Gruppe von der Grundlinie, nächster Ball.
6. Vier bis fünf Durchgänge pro Gruppe, dazwischen echte Pause.

Material	Tore, Minitore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Den Moment des Ballgewinns erkennen und ohne Verzögerung nach vorn spielen – die ersten zwei Sekunden nach dem Umschalten entscheiden über den Konter.
Dauer	15 Minuten

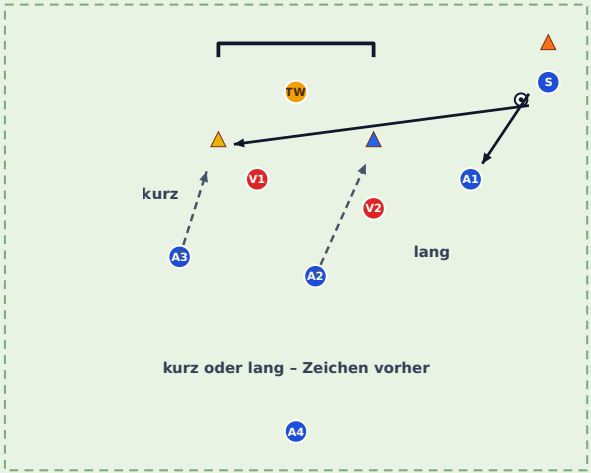
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆

TRAININGSKARTE U39 HAUPTTEIL · 12 MIN

Eckball – kurz oder lang

E-Jugend

Standardsituationen | Passspiel | Schusstraining | Taktik | Torwartspiel



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Eckball – kurz oder lang

> Zwei einfache Eckballvarianten werden eingeübt und danach gegen zwei Verteidiger gespielt. Der Schütze zeigt vorher an, welche Variante kommt.

1. Variante kurz: Ein Mitspieler löst sich zur Eckfahne, nimmt den Pass an und flankt oder passt aus besserer Position zurück.
2. Variante lang: Der Ball wird flach oder halbhoch zum zweiten Pfosten gespielt, wo ein Mitspieler hineinläuft.
3. Beide Varianten zuerst ohne Verteidiger je fünfmal durchspielen.
4. Der Schütze zeigt vor der Ausführung ein verabredetes Zeichen – Hand hoch heißt lang, Hand unten heißt kurz.
5. Danach zwei Verteidiger dazunehmen, weiter mit Zeichen.
6. Nach jeder Ecke sofort umschalten: Klären die Verteidiger, dürfen sie auf ein Hütchentor an der Mittellinie kontern.
7. Positionen reihum tauschen, damit jedes Kind einmal ausführt.

Material	Tore, Bälle, Hütchen, Markierungshemden
Ziel	Den Eckball als einfache, wiederholbare Abmachung lernen: eine kurze und eine lange Variante, klare Aufgaben, ein verabredetes Zeichen.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

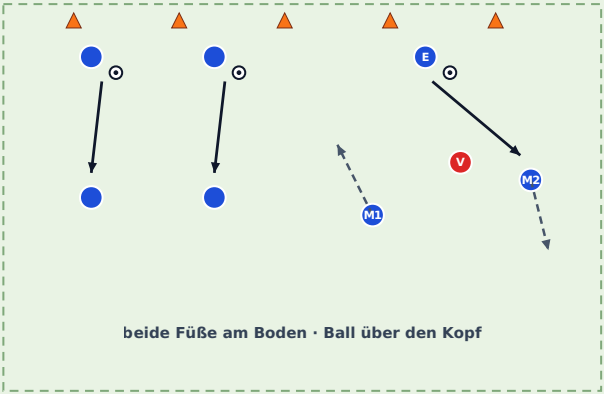
TRAININGSKARTE U40

HAUPTTEIL · 10 MIN

Einwurf – sauber ausführen, sofort anspielen

E-Jugend

Standardsituationen | Passspiel | Ballan- und -mitnahme | Fairplay & Regelkunde | Kognition & Wahrnehmung



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Einwurf – sauber ausführen, sofort anspielen

Erst die Technik des Einwurfs an der Linie, dann der schnelle Einwurf in ein 3 gegen 1 an der Seitenlinie. Jedes Kind wirft gleich oft ein.

1. Technik zeigen und gemeinsam benennen: beide Füße am Boden, beide Hände am Ball, der Ball wird über den Kopf geführt.
2. Paarweise über 5 m einwerfen, der Partner nimmt den Ball mit dem Fuß an und wirft zurück. Zehn Würfe je Kind.
3. Zielwurf: Der Partner steht in einem Hütchentor und darf sich nicht bewegen – der Ball muss ihn in Brusthöhe erreichen.
4. Dreiergruppen: Einwerfer plus zwei Mitspieler, ein Verteidiger mit Hemd. Der Einwurf soll so schnell erfolgen, dass der Verteidiger zu spät kommt.
5. Regelpunkt bewusst üben: Bei einem Fehlwurf gibt es Einwurf für die andere Mannschaft – die Kinder entscheiden selbst, ob der Wurf gültig war.
6. Rollen nach jeweils fünf Einwürfen tauschen.

Material	Bälle, Hütchen, Markierungshemden, Bodenmarkierungen
Ziel	Den regelgerechten Einwurf beherrschen und ihn als schnelle Spielfortsetzung nutzen, statt ihn zu verschenken.
Dauer	10 Minuten

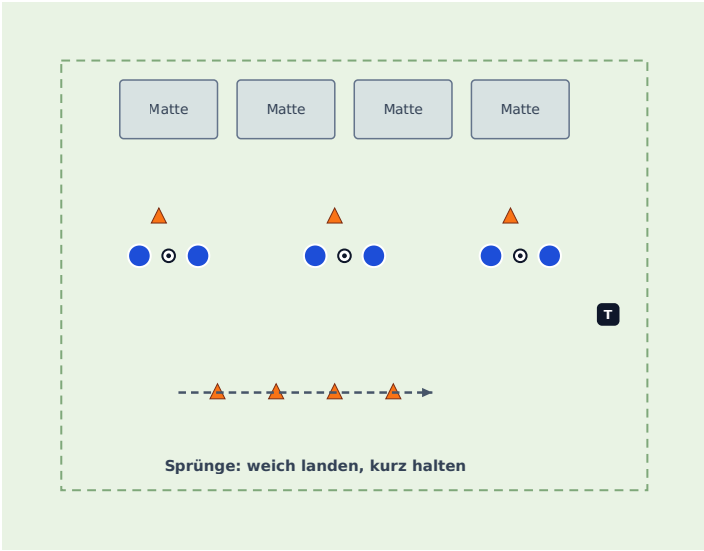
Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U41 HAUPTTEIL · 10 MIN

Rumpf- und Sprungschule mit Ball

E-Jugend

Athletik & Stabilisation | Koordination | Beweglichkeit | Bewegungsschule



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Rumpf- und Sprungschule mit Ball

Sechs kurze Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, jede mit Ball und Partner verpackt. Kein Gerät, keine Zusatzlast – die Qualität der Ausführung ist die ganze Aufgabe.

1. Unterarmstütz mit Ballübergabe: Beide im Unterarmstütz gegenüber, der Ball wird hin- und hergerollt. 20 Sekunden.
2. Seitstütz mit Ballantippen: 15 Sekunden je Seite, Hüfte bleibt oben.
3. Brücke im Wechsel: Rückenlage, Hüfte heben, ein Fuß löst sich, der Partner legt den Ball auf den Bauch. 20 Sekunden.
4. Einbeinstand mit Ballkreisen: Der Ball wird im Einbeinstand um die Hüfte geführt. 15 Sekunden je Bein.
5. Beidbeinige Sprünge über eine Hütchenreihe, weich landen, kurz halten. Sechs Sprünge.
6. Einbeinige Landung: Aus dem Stand abspringen, auf einem Bein landen und drei Sekunden ruhig stehen. Vier Wiederholungen je Bein.
7. Zwei Durchgänge durch alle sechs Stationen.

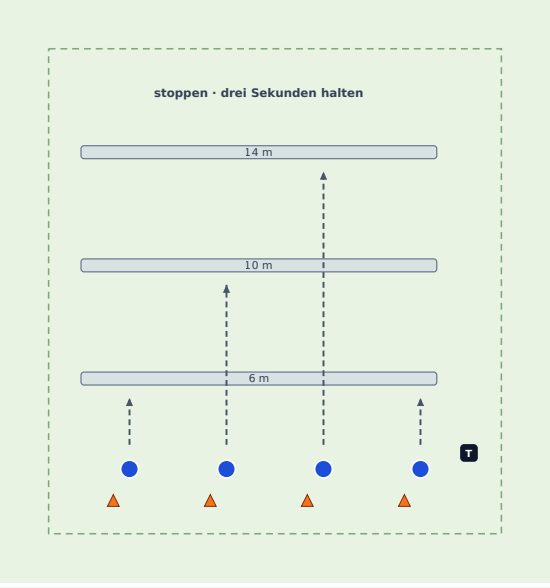
Material	Matten, Bälle, Hütchen, Ohne Material
Ziel	Rumpf, Hüfte und Sprunggelenk mit dem eigenen Körpergewicht kräftigen – als Grundlage für saubere Technik und als Verletzungsvorbeugung, nicht als Krafttraining.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

Landen und Abstoppen – sicher bremsen

F-Jugend E-Jugend

Athletik & Stabilisation | Koordination | Bewegungsschule | Schnelligkeit | Aufwärmen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Landen und Abstoppen – sicher bremsen

Eine kurze Aufwärmstation, in der das Abstoppen und Landen bewusst geübt wird: anlaufen, auf Zeichen bremsen, kurz halten. Später mit Ball und mit Drehung.

1. Locker antraben bis zur ersten Linie, dort in zwei Schritten abstoppen und drei Sekunden ruhig stehen.
2. Zurücktraben, dann dasselbe bis zur zweiten und dritten Linie – das Tempo steigt, die Haltezeit bleibt.
3. Auf Zeichen stoppen: Der Trainer hebt die Hand irgendwo auf der Strecke, dort wird gebremst.
4. Seitliches Abstoppen: schräg anlaufen, quer zur Laufrichtung bremsen und halten.
5. Mit Ball: dribbeln, auf Zeichen Ball mit der Sohle stoppen und selbst stabil stehen bleiben.
6. Abschluss: Sprung aus dem Lauf, einbeinige Landung, drei Sekunden halten. Vier Wiederholungen je Bein.

Material	Hütchen, Matten, Bodenmarkierungen, Bälle
Ziel	Sauber abbremsen und stabil landen lernen – die Bewegung, die im Spiel vor jedem Richtungswechsel steht und die häufigste Ursache für Umknicken und Knieprobleme entschärft.
Dauer	8 Minuten

Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U43

ABSCHLUSS · 18 MIN

Fair-Play-Spiel ohne Schiedsrichter

F-Jugend **E-Jugend**

Fairplay & Regelkunde | Abschlussspiel | Taktik | Kleine Spiele | Kognition & Wahrnehmung



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Fair-Play-Spiel ohne Schiedsrichter

Ein normales Kleinfeldspiel, aber ohne Pfiff von außen. Strittige Situationen klären die Kinder selbst, der Trainer bleibt außerhalb des Feldes und greift nicht ein.

1. Vor dem Anpfiff die drei Regeln gemeinsam benennen: Ball aus, Tor, Foul – mehr wird nicht entschieden.
2. Spielzeit fünf Minuten. Der Ball wird nach einem Tor von der Grundlinie eingedribbelt oder eingepasst.
3. Bei strittigen Situationen hebt ein Kind die Hand, das Spiel hält an. Beide Mannschaften nennen ihre Sicht, dann wird entschieden.
4. Gelingt keine Einigung innerhalb von zehn Sekunden, gibt es Schiedsrichterball in Form eines Anspiels an der Stelle.
5. Wer ein eigenes Foul zugibt, bekommt einen Fairplay-Punkt für sein Team.
6. Nach jedem Spiel wechseln die Teams, insgesamt drei Spiele.
7. Zum Schluss werden Tore und Fairplay-Punkte getrennt genannt.

Material	Minitore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Selbst Entscheidungen treffen und akzeptieren: Die Kinder regeln Aus, Tor und Foul ohne Schiedsrichter – genau wie im Spielbetrieb der neuen Kinderfußball-Formate.
Dauer	18 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

TRAININGSKARTE U44

AUFWÄRMEN · 10 MIN

Aus, Tor, Hand – das Regelspiel

G-Jugend

F-Jugend

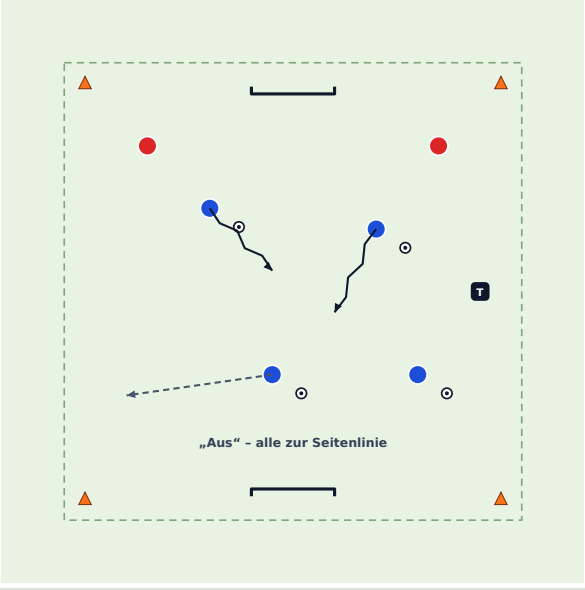
Fairplay & Regelkunde

Kleine Spiele

Kognition & Wahrnehmung

Bewegungsschule

Aufwärmen



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Aus, Tor, Hand – das Regelspiel

Ein Bewegungsspiel, bei dem der Trainer Spielsituationen zuruft und die Kinder mit einer festen Bewegung antworten. Danach wird das Erkannte sofort in einem kurzen Spiel angewendet.

1. Die drei Antworten gemeinsam festlegen: „Aus“ – alle dribbeln zur Seitenlinie. „Tor“ – alle jubeln mit erhobenen Armen. „Hand“ – alle nehmen den Ball kurz in die Hände und legen ihn wieder ab.
2. Freies Dribbeln im Feld, der Trainer ruft die drei Begriffe in wechselnder Reihenfolge ein.
3. Steigerung: Der Trainer beschreibt eine Situation statt das Wort zu nennen – zum Beispiel „Der Ball rollt über die Linie neben dem Tor“.
4. Zweiter Teil: 3 gegen 3 auf die beiden Minitore, ganz normal gespielt.
5. Immer wenn eine der drei Situationen eintritt, ruft die Mannschaft, die es zuerst erkennt, den Begriff – das gibt einen Punkt.
6. Nach fünf Minuten Teams wechseln.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Minitore
Ziel	Die drei Grundregeln des Kinderfußballs kennen und erkennen: Wann ist der Ball aus, wann ist es ein Tor, was ist Handspiel – spielerisch, nicht als Regelkunde am Rand.
Dauer	10 Minuten

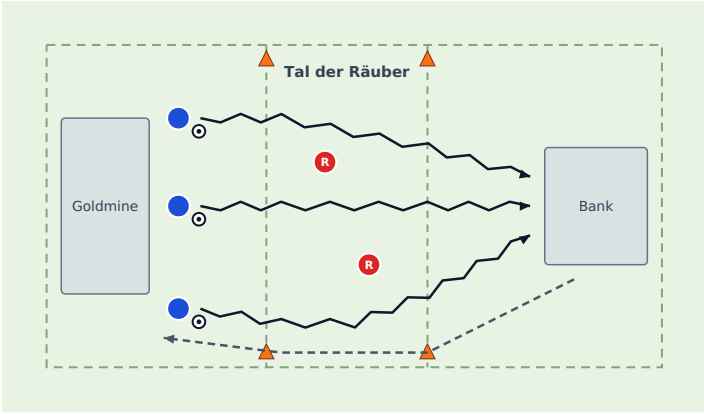
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

TRAININGSKARTE U45 HAUPTTEIL · 12 MIN

Goldtransport – dribbeln durch das Tal der Räuber

G-Jugend **F-Jugend**

Dribbling | 1 gegen 1 | Kleine Spiele | Ballkontrolle | Verteidigen | Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Goldtransport – dribbeln durch das Tal der Räuber

Die Kinder transportieren ihre Bälle als Goldnuggets aus der Mine zur Bank. Dazwischen liegt das Tal der Räuber – eine Zone mit zwei Verteidigern, an denen vorbeigedribbelt werden muss.

1. Alle Kinder starten mit Ball am Fuß in der Goldmine.
2. Auf Kommando dribbeln sie gleichzeitig los, quer durch das Tal der Räuber.
3. Die beiden Räuber bleiben in ihrer Zone und versuchen, die Nuggets abzugrätschen oder wegzuspielen.
4. Wer durchkommt, legt den Ball in der Bank ab und tritt kurz darauf, damit er liegen bleibt. Danach ohne Ball außen zurück zur Mine.
5. Erobert ein Räuber einen Ball, spielt er ihn aus dem Feld. Das Kind holt ihn und startet erneut aus der Mine – kein Ausscheiden.
6. Gewertet wird: Welche Gruppe hat zuerst alle Nuggets in der Bank?
7. Nach jedem Durchgang neue Räuber bestimmen. Drei bis vier Durchgänge.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Bodenmarkierungen
Ziel	Mit Ball am Gegner vorbeikommen: Tempo vor der Zone, enge Ballführung in der Zone, Körper zwischen Ball und Gegner. Der Zweikampf wird dabei nebenbei bestritten und nicht zum Thema gemacht.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

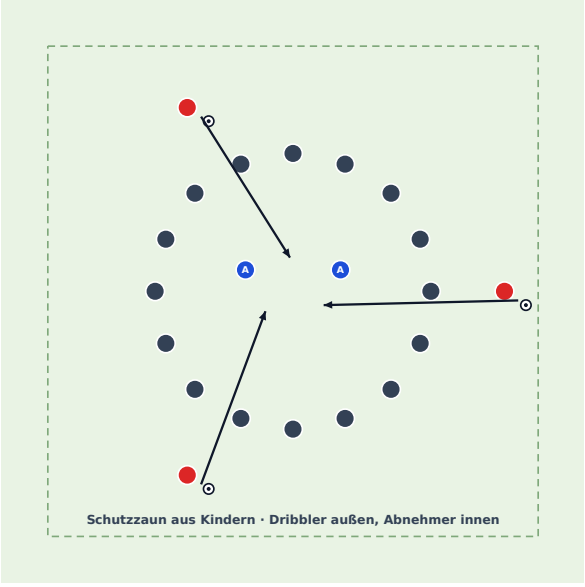
TRAININGSKARTE U46

AUFWÄRMEN · 8 MIN

Nosoccer City – durch die Lücken im Zaun

G-Jugend **F-Jugend**

Ballgewöhnung · Dribbling · Passspiel · Kognition & Wahrnehmung · Kleine Spiele · Beidfüßigkeit



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

RÜCKSEITE · MINDESTENS 10, BESSER 12–20 KINDER · SONST WIRD DER KREIS ZU KLEIN
U46

Nosoccer City – durch die Lücken im Zaun

Die Kinder bilden einen Kreis und halten sich an den Händen – das ist der Zaun um Nosoccer City. Von außen dribbeln die übrigen Kinder um den Kreis und versuchen, ihre Bälle durch die Lücken zu den Kindern in der Stadt zu passen.

1. Die Dribbler bewegen sich außen um den Kreis herum, immer mit Ball am Fuß.
2. Wer eine Lücke zwischen zwei Zaunkindern sieht, spielt den Ball flach hindurch zu einem Abnehmer in der Mitte.
3. Die Abnehmer stoppen den Ball, nehmen ihn in die Hand und legen ihn in der Mitte ab. Jeder abgelegte Ball zählt.
4. Der Zaun darf Bälle mit den Füßen abwehren, die Hände bleiben gefasst.
5. Wer keinen Ball mehr hat, holt sich einen aus dem Vorrat und dribbelt weiter.
6. Zwei Minuten Spielzeit: Wie viele Bälle schaffen es in die Stadt?
7. Danach Rollen tauschen – Zaun, Abnehmer und Dribbler wechseln komplett.

Material	Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Den flachen Innenseitpass auf ein schmales, bewegliches Ziel spielen und vorher im Dribbeln die passende Lücke finden – Ballgefühl und Blickorientierung in einer Form.
Dauer	8 Minuten

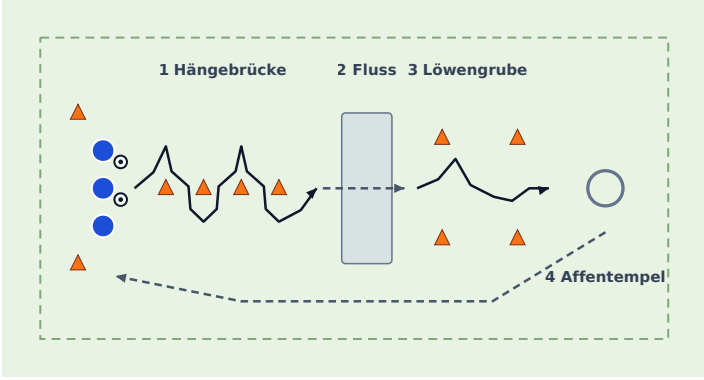
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE U47 HAUPTTEIL · 12 MIN

Urwaldrennen – Dribbelparcours durch den Dschungel

G-Jugend **F-Jugend**

Dribbling | Koordination | Bewegungsschule | Ballgewöhnung | Kleine Spiele | Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

RÜCKSEITE · 9–18 KINDER · GRUPPEN ZU DRITT, ZWEI KINDER U47 GLEICHZEITIG UNTERWEGS

Urwaldrennen – Dribbelparcours durch den Dschungel

Ein Dribbelparcours mit vier Dschungelstationen: Hängebrücke, Fluss, Löwengrube und Affentempel. Die Gruppen laufen gegeneinander, die Geschichte trägt dabei mehr als der Wettkampf.

1. Hängebrücke: im Slalom durch die Hütchen dribbeln, enge Ballführung.
2. Fluss: den Ball aufnehmen und mit beiden Händen über dem Kopf durch die Zone tragen – im Wasser geht der Ball sonst verloren.
3. Löwengrube: durch das Feld dribbeln, während die wartende Gruppe laut brüllt. Der Ball bleibt am Fuß.
4. Affentempel: am Reifen anhalten, den Ball festhalten und sich einmal um die eigene Achse drehen.
5. Zurück zum Start dribbeln und den Ball zum nächsten Kind der Gruppe rollen.
6. Sobald ein Kind die Hängebrücke verlassen hat, startet das nächste – es sind immer zwei Kinder der Gruppe unterwegs.
7. Drei Durchgänge, dazwischen Trinkpause.

Material	Hütchen, Bälle, Bodenmarkierungen, Reifen
Ziel	Ballführung in wechselnden Anforderungen: eng im Slalom, hoch getragen, unter Zuruf und mit Drehung um die eigene Achse. Vielseitige Bewegungserfahrung mit Ball statt reiner Technikwiederholung.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

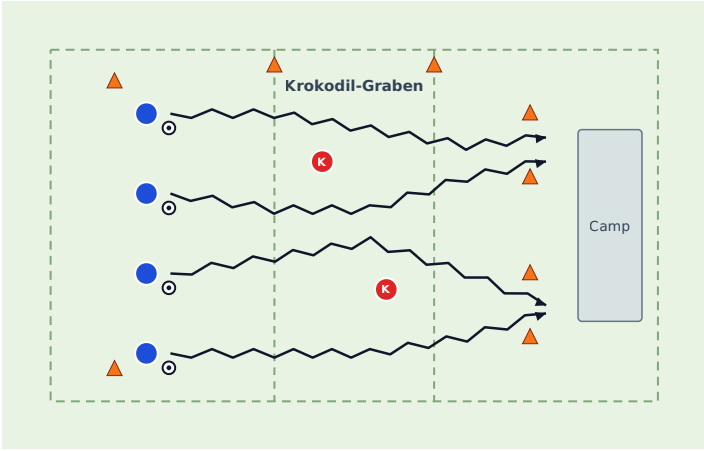
TRAININGSKARTE U48

HAUPTTEIL · 10 MIN

Krokodil-Graben – ins Camp durchdribbeln

G-Jugend **F-Jugend**

Dribbling | 1 gegen 1 | Ballkontrolle | Kognition & Wahrnehmung | Kleine Spiele



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Krokodil-Graben – ins Camp durchdribbeln

Zwischen Startlinie und Camp liegt der Krokodil-Graben. Wer seinen Ball dort verliert, wird selbst zum Krokodil – die Zone wird also von Runde zu Runde voller, während die Zieltore gleich bleiben.

1. Alle Kinder stehen mit Ball an der Startlinie, die Krokodile im Graben.
2. Auf Kommando dribbeln alle los, durch den Graben und durch eines der beiden Hütchentore ins Camp.
3. Die Krokodile bleiben im Graben und versuchen, die Bälle zu erobern.
4. Wer seinen Ball verliert, legt ein Markierungshemd an und ist ab dem nächsten Durchgang selbst Krokodil – niemand scheidet aus.
5. Wer es ins Camp schafft, stoppt den Ball dort mit der Sohle.
6. Nächster Durchgang aus dem Camp zurück zur Startlinie, in die Gegenrichtung.
7. Nach 90 Sekunden oder spätestens, wenn nur noch zwei Kinder Ball haben, abpfeifen und mit zwei neuen Krokodilen frisch starten.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Bodenmarkierungen
Ziel	Unter wachsendem Gegnerdruck die freie Lücke erkennen und mit Tempo hindurchdribbeln – die Aufgabe wird von Durchgang zu Durchgang schwerer, ohne dass ein Kind aus dem Spiel fällt.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆