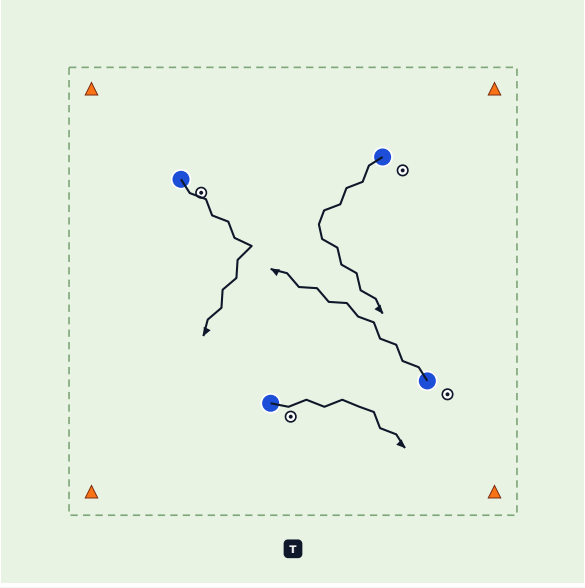
TRAININGSKARTE U01

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

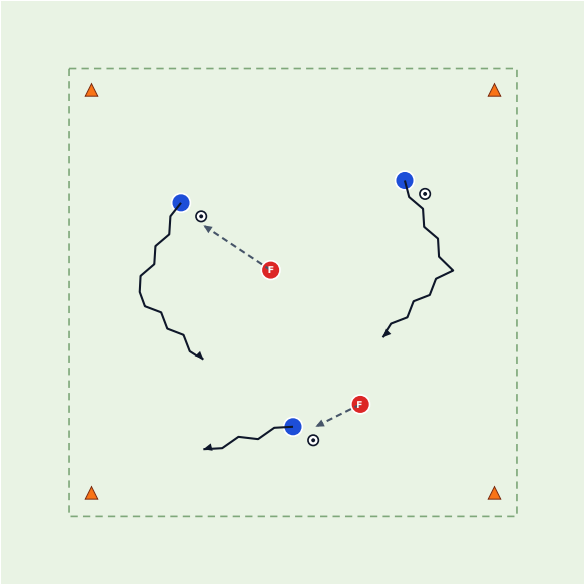
Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

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.

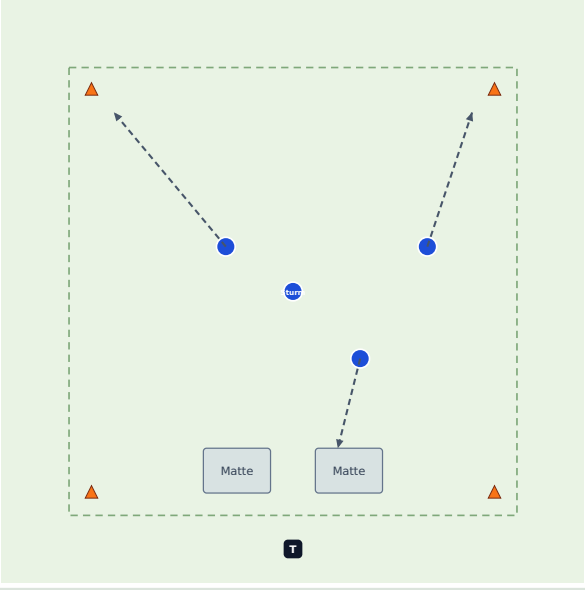
Material	Bälle, Hütchen, Markierungshemden
Ziel	Ballführung unter Gegnerdruck bei hohem Tempo schulen und die Blickorientierung vom Ball weg zum freien Raum lenken.
Dauer	10 Minuten

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 ★☆☆☆☆

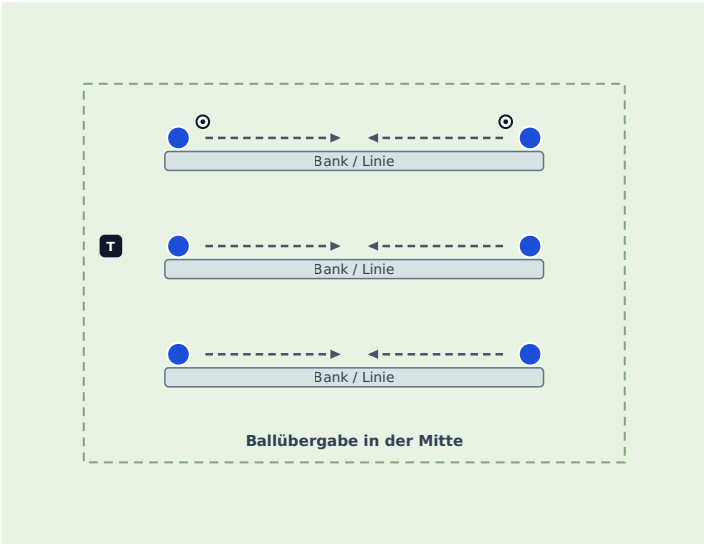
TRAININGSKARTE U04

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 ★★☆☆☆

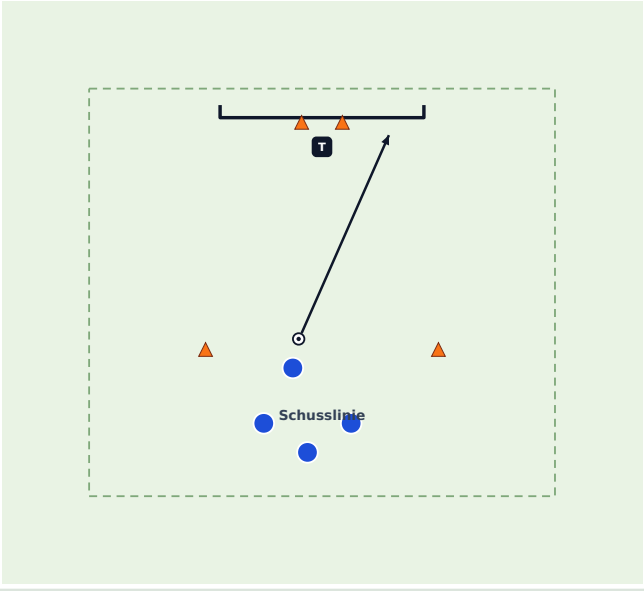
TRAININGSKARTE U05

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 ★★☆☆☆

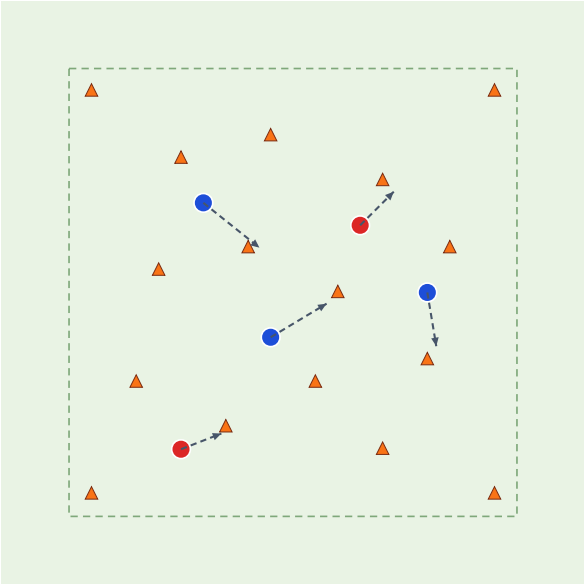
TRAININGSKARTE U06

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

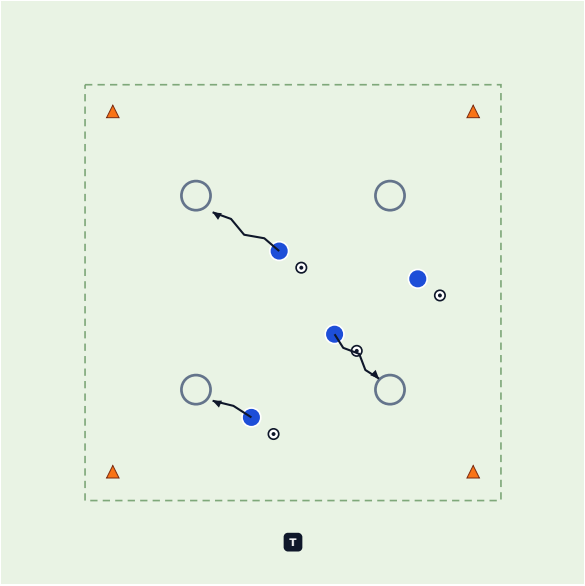
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

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

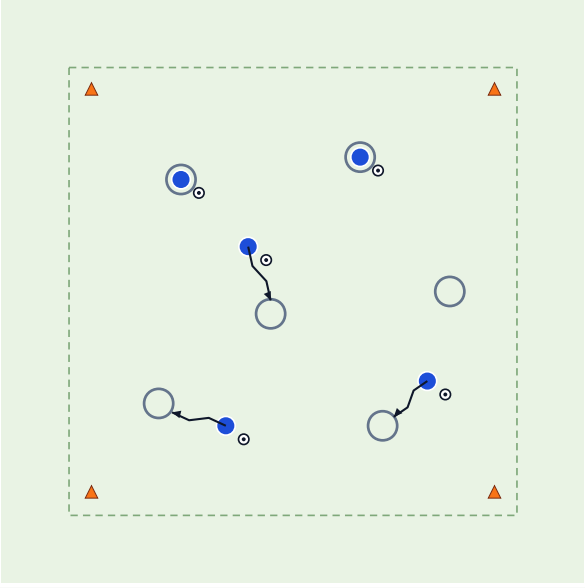
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

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

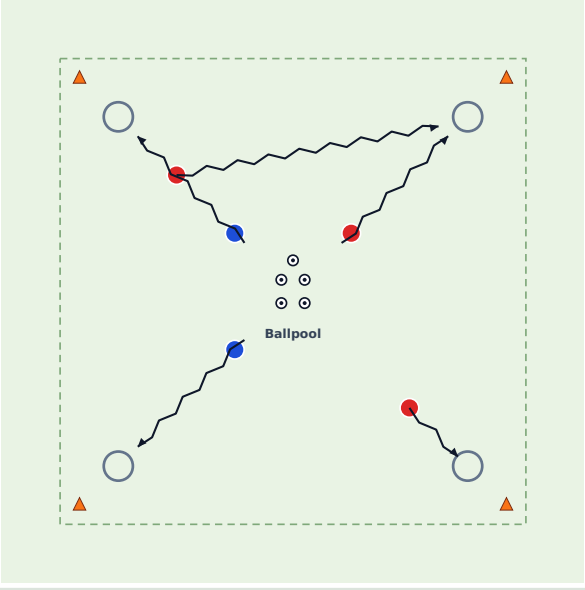
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

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

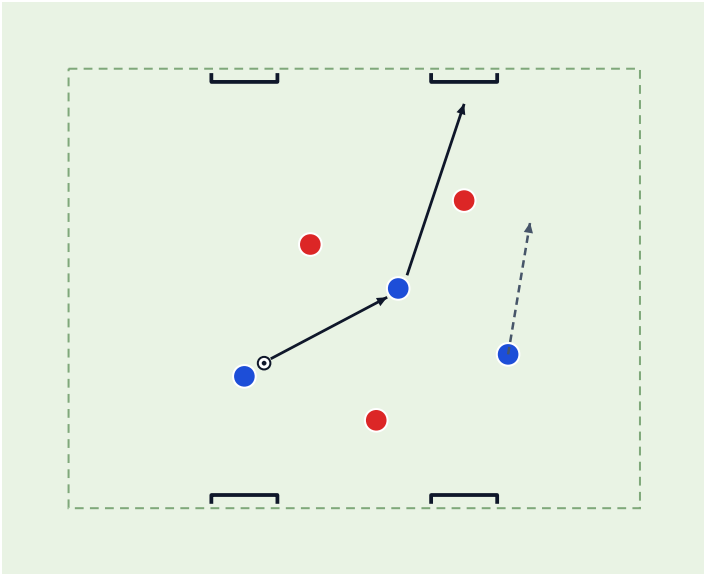
ABSCHLUSS · 20 MIN

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

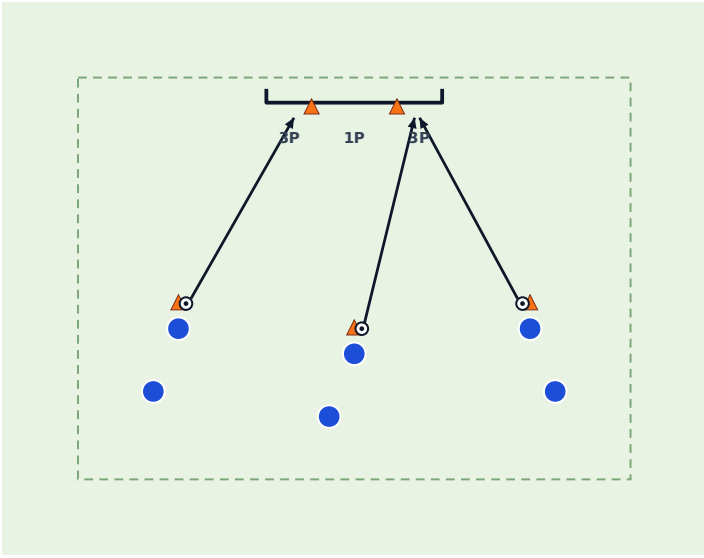
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★☆☆

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 ★★☆☆☆

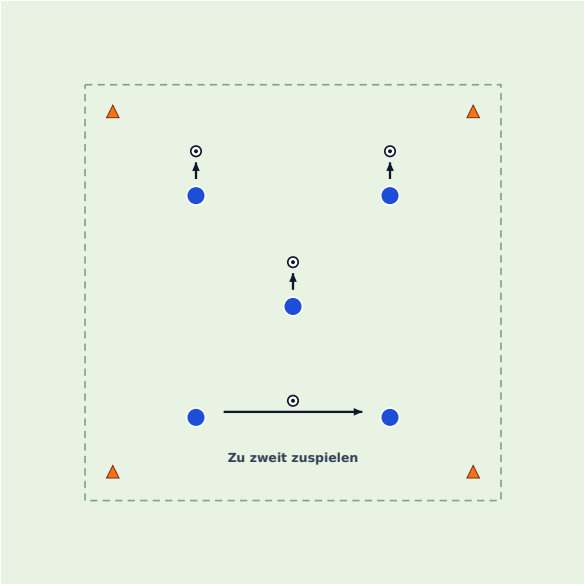
TRAININGSKARTE U12

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

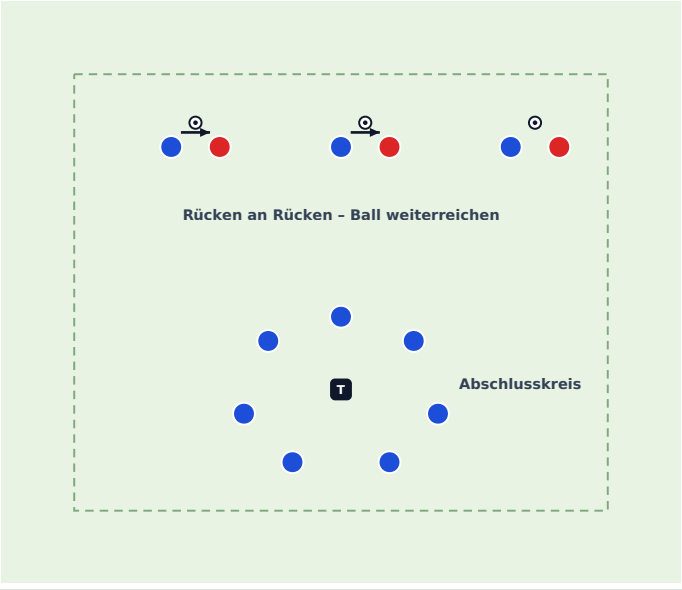
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

TRAININGSKARTE 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 U44

AUFWÄRMEN · 10 MIN

Aus, Tor, Hand – das Regelspiel

G-Jugend

F-Jugend

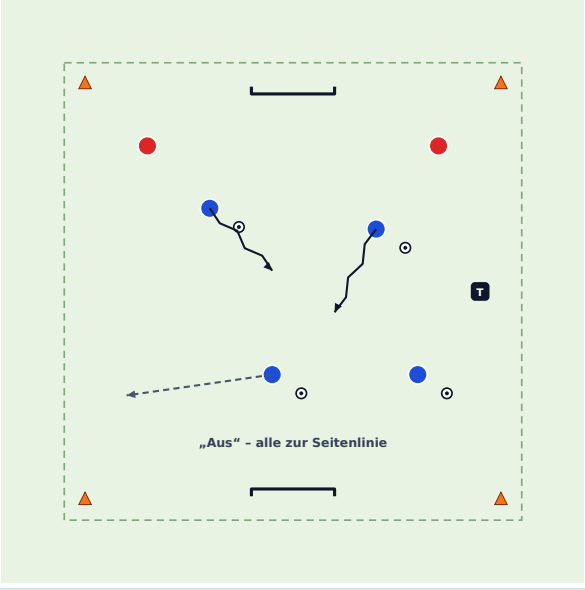
Fairplay & Regelkunde

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

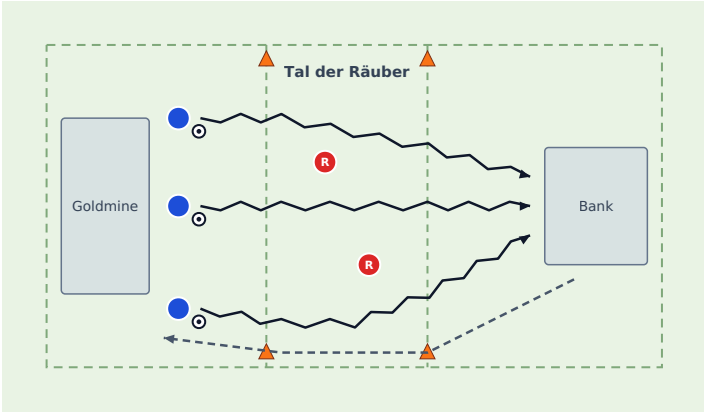
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆

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 ★★★☆☆

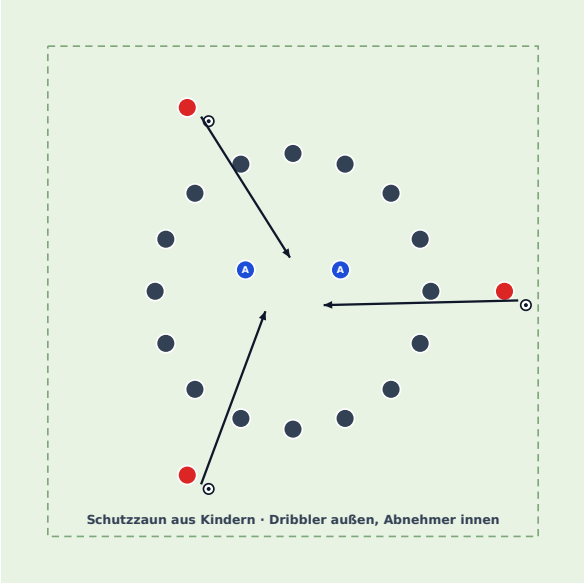
TRAININGSKARTE U46

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

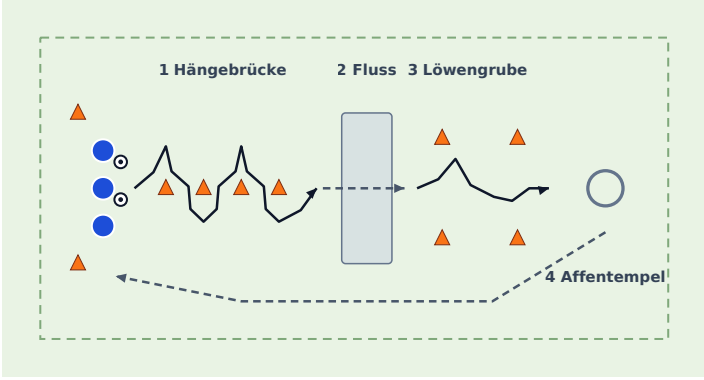
Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆

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 ★★☆☆☆

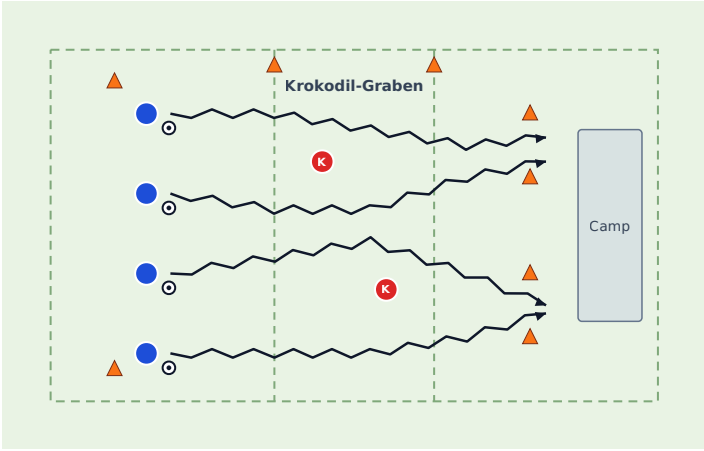
TRAININGSKARTE U48

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 ★★★☆☆