

# Mädchen lernen Fussball spielen (MS)

Sie als Lehrperson haben keine Ahnung von Fussball. Keine Sorge. Die vorgeschlagenen elementaren Übungen sind wirklich für «blutige Anfänger» konzipiert, illustriert und beschrieben, so dass sie – wie in zwei Klassen positiv getestet – mit geringer Vorbereitung problemlos umgesetzt werden können. **Beat Naldi/Heinz Vettiger**

Wegen der in vielen Klassen oft praktizierten Abschiess-Spielen (z.B. Völker-, Jägerball), zeigen einige Kinder Angst vor dem Ball, mehrheitlich sind Mädchen davon betroffen. Statt den Ball anzunehmen und ihn zu fangen, fliehen sie vor ihm. Positive Erfahrungen mit Bällen zu machen, ist deshalb ein Hauptziel zu Beginn. Softbälle (Schaumgummibälle) helfen auf diesem Weg.

## ... und die Jungs

Weil ein Unterricht ausschliesslich mit Mädchen in der Praxis kaum möglich ist, sind für fortgeschrittene Jungs (und Mädchen) analoge Übungen auf schwierigerem Niveau in der anderen Turnhalbhälfte aufzubauen, d.h.

- mit «falschem Fuss» üben
- andere Bälle (z.B. Tennis-, Basket-, Handball) benützen
- zusätzliche Hindernisse/Schwierigkeiten einbauen
- grössere Distanz wählen
- Tempo erhöhen
- als Wettbewerb gestalten (bezüglich Zeit, Anzahl oder Genauigkeit)
- eigene schwierigere Übungen erfinden
- Kunststücke einüben
- als «Assistenztrainer» helfen (Götti-System)

Wenn die Lehrperson einen Gruppenchef bestimmt, der die Übungen anleitet und überwacht, evtl. eigene Übungen zuhause vorbereitet, hat sie mehr Zeit für die Mädchen.



Alle Übungen zur Entwicklung motorischer Fähigkeiten mit den Füssen (z.B. jonglieren, Ball annehmen, passen, mit dem Ball laufen) sollten immer wieder kurz repetiert werden.

Massnahmen bei ungleich grossen Spielgruppen sind situativ auszuwählen:

Jemand pausiert abwechslungsweise für kurze Zeit, die Lehrperson spielt partiell mit, die kleinere Gruppe ist qualitativ etwas besser zusammengesetzt, jemand spielt als Joker immer in der angreifenden oder verteidigenden Mannschaft oder es wird bewusst in Unterzahl gespielt.

Da die Niveau-Unterschiede in einer Klasse gross sind, spielt die Reflexionsphase zwischen den Übungen eine wichtige Rolle.

Fussballerfahrene Kinder zeigen oder erklären, worauf es ankommt, damit die anderen Kinder nochmals ausprobieren

und optimal lernen können. Auch auf einen positiven Abschluss der Lektion legen wir grossen Wert (z.B. Was haben wir gelernt? Was können wir jetzt besser als vorher? Worauf müssen wir nächstes Mal achten?).

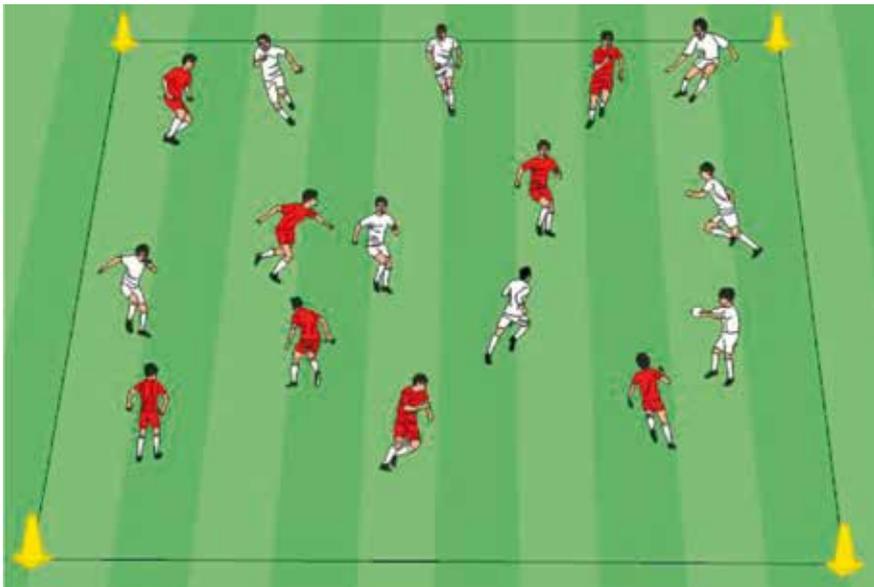
## Hinweise:

Zahlen im Titel = empfohlene Abfolge pro Lektion (z.B. 1–1 = 1. Übung in der 1. Lektion)

Blaue Übungen für die Halle  
Grün für Halle und Feld

Übungen in A5-Sichttaschen stecken und so mitnehmen

## Handball (1-1)



### Varianten:

- Ball darf höchstens 3 Sekunden in der Hand behalten werden
- Ball darf nicht über Kopfhöhe gespielt werden
- Fussball statt Handball

### Ziel:

sich freistellen/freilaufen, Übersicht gewinnen

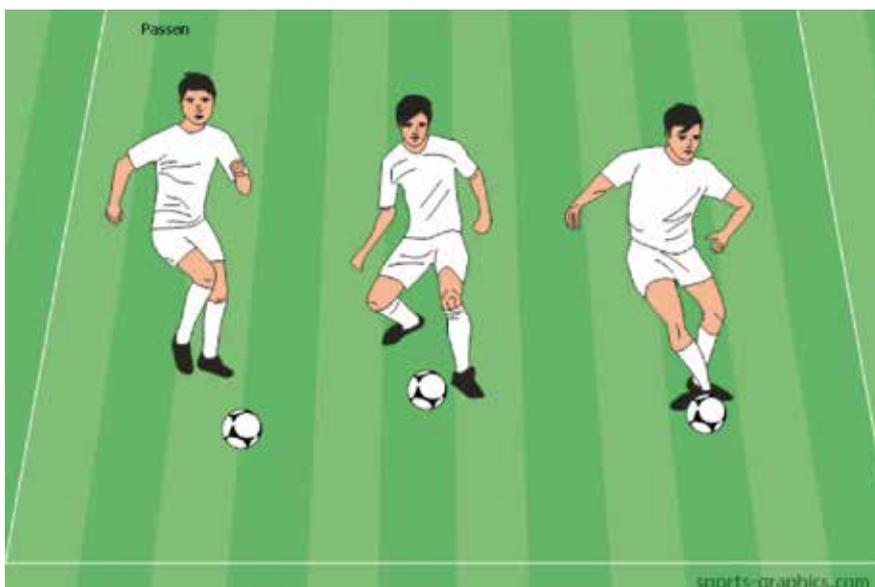
### Material:

1 Softball  
Hütchen für Feldmarkierung  
Überziehleibchen

Weiss spielt sich möglichst oft den Ball mit der Hand zu. Rot versucht den Ball zu erobern. Wenn dies gelingt, spielt Rot zusammen und Weiss versucht den Ball zurückzu-

erobern. Verlässt der Ball das abgesteckte Feld oder fällt er auf den Boden, bekommt das andere Team den Ball. Kein Körperkontakt und maximal 3 Schritte mit dem Ball.

## Passen (1-2)



Pass mit der Innenseite nach. Der Oberkörper ist gerade über dem Ball.

Passen gegen eine Wand und mit dem Fuss verschiedene Positionen ausprobieren. Abstand variieren. Der Spieler läuft an. Das Standbein

setzt neben dem Ball auf und zeigt in Passrichtung. Das Fussgelenk wird fixiert und der Fuss nach aussen gedreht. Das Bein schwingt nach dem

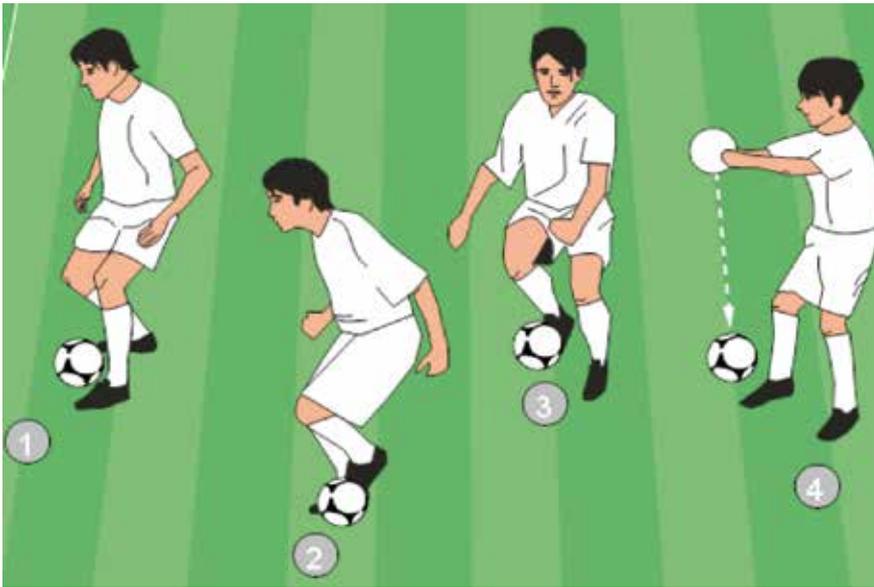
### Ziel:

Richtige Körperstellung und Bewegung entwickeln

### Material:

1 Ball pro Kind

## Ball stoppen (1-3)



Ballannahme und Mitnahme mit der Sohle: Wird häufig angewendet, wenn der Gegenspieler im Rücken ist und man den Ball abschirmen will.

Ballannahme/Ballmitnahme mit der Innenseite des Fusses: Man benutzt die ganze Breite des Innenfusses und probiert den Ball mit einem Kontakt so mitzunehmen, dass man

direkt weiter passen, dribbeln oder schießen kann. Wenn man seitlich steht, kann man in beide Richtungen gehen und hat beide Richtungen im Blick.

Man nimmt den Ball in die Hände und lässt ihn auf den Fuss fallen. Genau in dem Augenblick, wo der Ball den Fuss berührt, zieht man den Fuss zurück. Dadurch verliert der Ball seinen Schwung.

### Ziel:

Richtige Körperstellung und Bewegung entwickeln

- 1 = Innenrist
- 2 = Aussenrist
- 3 = Vollrist
- 4 = aus der Luft

## Jonglieren (1-4)



Der Spieler lässt den Ball aus den Händen fallen oder wirft ihn leicht nach oben. Er spielt den Ball mit dem Spann hoch, bevor er den Boden be-

rührt, und fängt ihn wieder. Anzahl der Wiederholungen: 10× rechts – 10× links – 10× im Wechsel usw. (Tipp: Am Anfang im Abstand von

etwa 1 m gegen eine Wand stehen, damit der Ball bei einem Fehlversuch nicht zu weit wegspringt.)

### Varianten:

- mit Oberschenkeln
- mit Kopf
- in bunter Abwechslung

### Ziel:

Richtige Körperstellung und Ballgefühl entwickeln

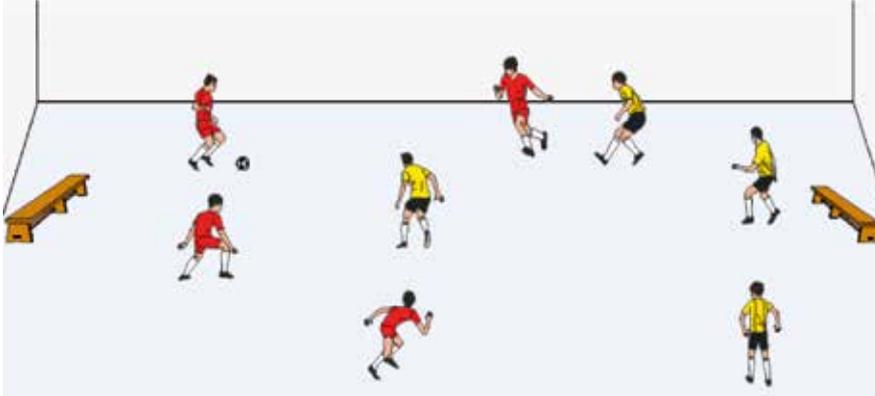
### Material:

1 Ball pro Kind

---

## Spiel gegen Langbänke (1–5)

---



2 Teams (3 gegen 3/4 gegen 4/5 gegen 5) spielen auf je ein Tor (Langbänke seitwärts gelegt, Schwedenkasten oder Matten)

### Varianten:

- Torgröße variieren
- in Unter-/Überzahl spielen
- mindestens 3 Ballkontakte vor Torschuss
- Torschuss erst ab einer bestimmten Distanz
- Bank auf Sitzfläche kehren. Als Tor gilt: Der Ball muss zwischendurch

### Ziel:

Passen, stoppen, zusammenspielen

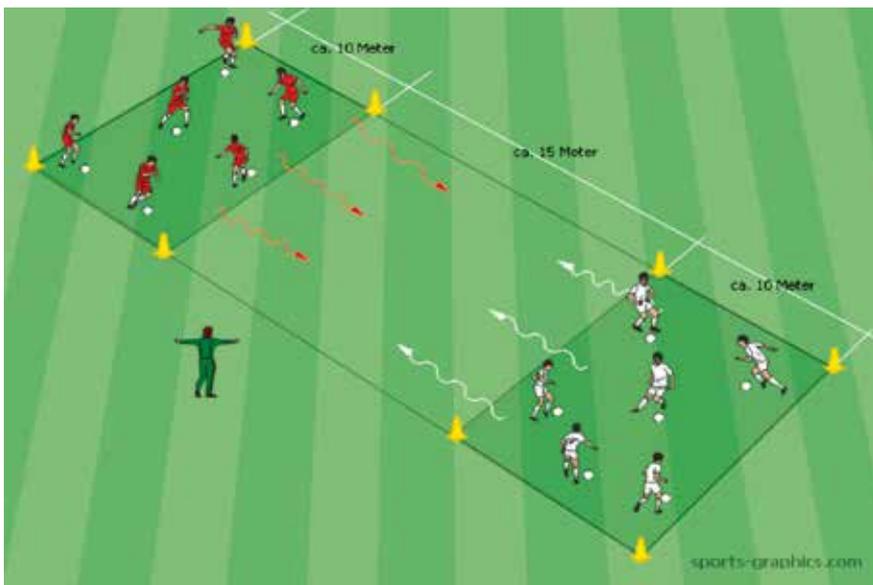
### Material:

1 Softball  
2 Langbänke  
Überziehleibchen

---

## Felder wechseln (2–1)

---



### Varianten:

- mit Zeitvorgabe
- als Gruppenwettkampf

### Ziel:

Ball führen im Gewühl

### Material:

1 Ball pro Kind  
8 Hütchen für die Spielfeldabgrenzung  
evtl. Überziehleibchen

Pro Kind ein Ball. 2 Gruppen führen den Ball zuerst in ihrem eigenen Feld. Auf ein Zeichen wechseln die beiden Gruppen mit kontrollierter

Ballführung und ohne Zeitdruck auf die andere Seite und weichen sich dabei gegenseitig aus.

---

## Hütchen umdribbeln (2–2)

---



In einem abgegrenzten Feld wird der Ball um die Hütchen geführt.

### Varianten:

- nur mit linkem Fuss, nur mit rechtem Fuss
- vor dem Hütchen stoppen und erst dann um das Hütchen laufen
- Ball auf der linken oder rechten Seite vorbeispielen und auf der jeweils anderen Seite vorbeilaufen
- Ball stoppen, mit der Fussspitze anheben und über das Hütchen spielen, Ball rasch wieder kontrollieren

### Ziel:

Ballführung um Hindernisse

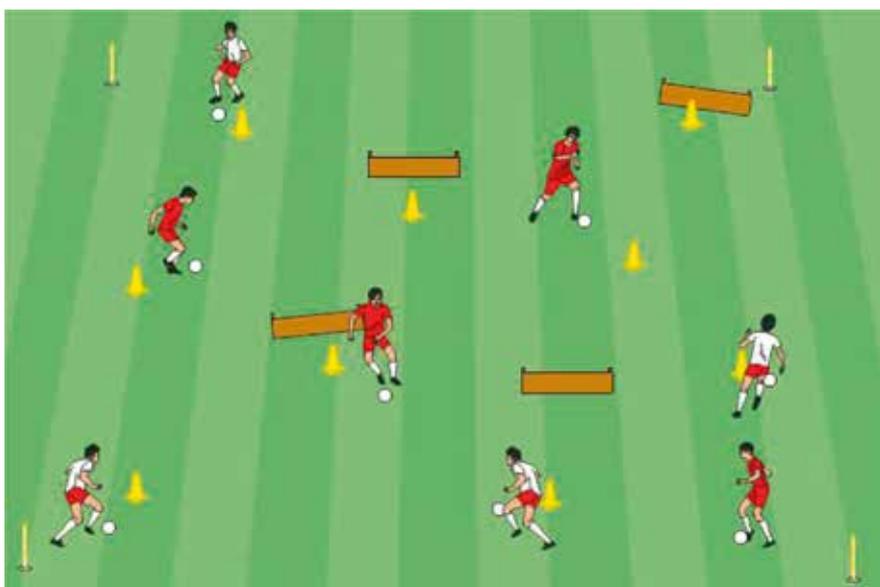
### Material:

- 1 Ball pro Kind
- 4 Stangen zur Feldbegrenzung
- 8–10 Hütchen pro Feld

---

## Mit Langbank spielen (2–3)

---



Ball führen, an eine Bank passen und den Ball wieder kontrolliert weiterführen.

### Varianten:

- den zurückspringenden Ball zwischen den Beinen durchlassen und ihn anschliessend weiterführen
- Doppelpass: Den Ball so an einem Hütchen vorbei an die Bank spielen, dass der Ball auf der anderen Seite des Hütchens wieder übernommen werden kann
- Ball über die Bank spielen und möglichst rasch wieder kontrollieren

### Ziel:

Ball kontrolliert führen und mit Langbank Doppelpass spielen

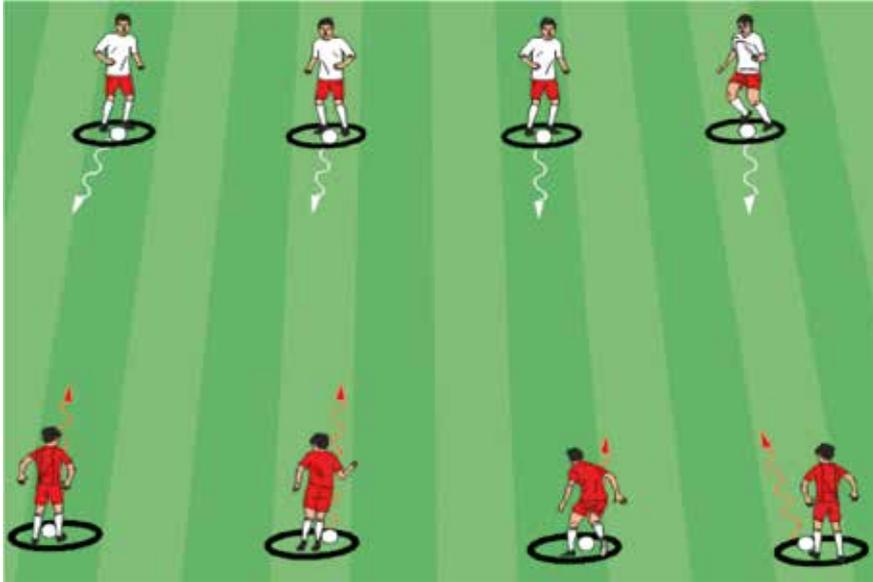
### Material:

- 1 Ball pro Kind
- 4 Stangen zur Feldbegrenzung
- 8 Hütchen, 4 Langbänke

---

## Ball führen (2–4)

---



### Varianten

- Distanz variieren
- nur mit linkem, mit rechtem Fuss
- Geschwindigkeit erhöhen
- Wettkampf mit Partner

### Ziel:

Ball kontrolliert führen und Partnerin ausweichen

### Material:

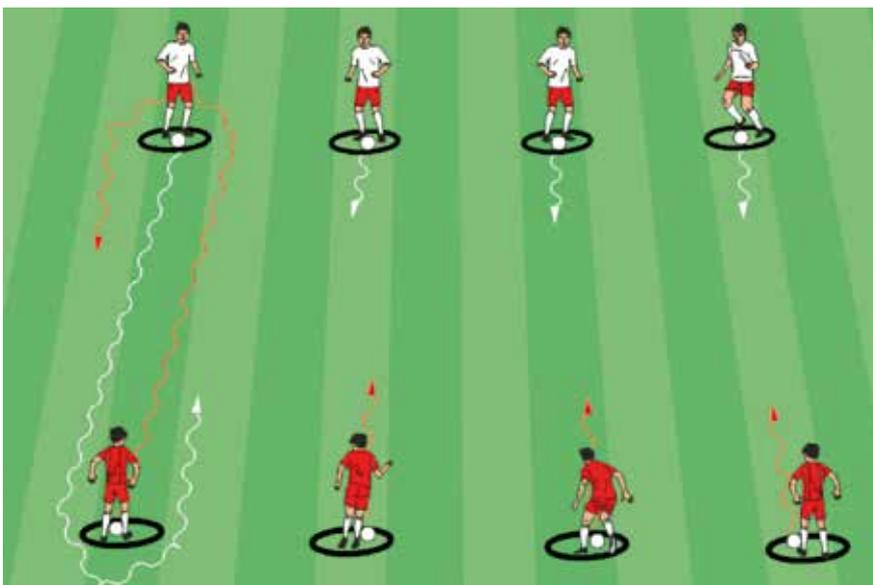
- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Den Ball von einem Reifen in den anderen führen und möglichst bei jedem Schritt einmal den Ball berühren.

---

## Ball um Reifen führen (2–5)

---



### Varianten

- Distanz variieren
- nur mit linkem, nur mit rechtem Fuss
- Geschwindigkeit erhöhen
- Wettkampf mit Partner

### Ziel:

Ball kontrolliert um den Reifen führen und der Partnerin ausweichen

### Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Den Ball um den gegenüberliegenden Reifen führen (je rechts und links herum) und möglichst bei jedem Schritt einmal den Ball berühren.

## Spiel auf 4 Langbänke (2–6)



Team Rot versucht die 2 Langbank-Tore von Team Gelb (rechts) zu treffen und umgekehrt. Es gibt keinen Torwart.

### Varianten:

- zuerst müssen mindestens 3 Ballkontakte erfolgt sein, bevor ein Tor erzielt werden darf
- bei gemischten Mannschaften (Knaben und Mädchen) zählen Tore der Mädchen doppelt
- bei gemischten Mannschaften muss mindestens ein Mädchen den Ball berührt haben

### Ziel:

Passen, stoppen, zusammenspielen, Übersicht behalten

### Material:

- 1 Softball
- 4 Langbänke
- Überziehleibchen

## Ball in Felder führen (3–1)



Die Kinder führen den Ball zuerst in der ganzen Halle. Die Lehrperson ruft eine Nummer und die Kinder führen den Ball kontrolliert in dieses Feld usw.

### Varianten:

- Zeitlimite vorgeben
- Wettkampf (erst, wenn es gut läuft)

### Ziel:

Ball kontrolliert führen und im Gewühl bewegen

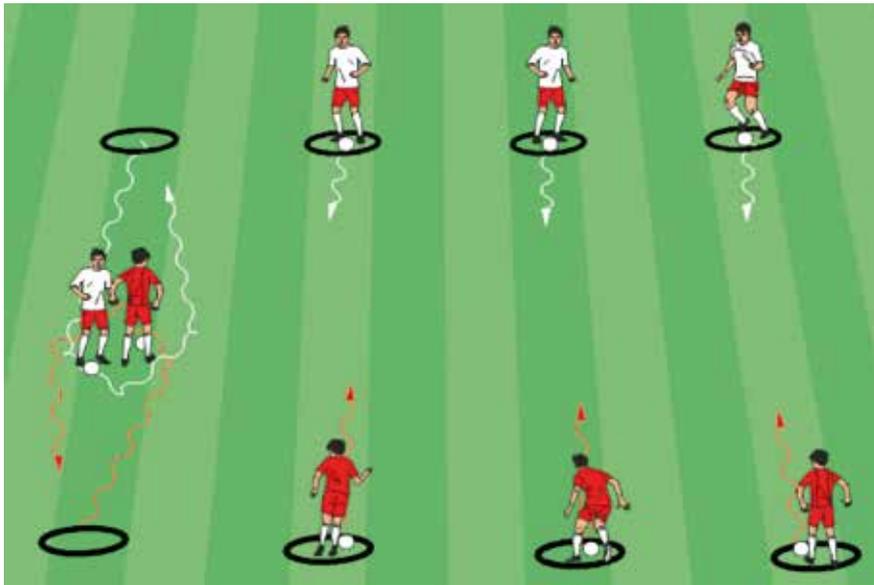
### Material:

- 1 Ball pro Kind
- Feldbegrenzungen (z.B. mit Seilen oder flachen Bodenmarkierungen)

---

## Dribbelübung 1 (3-2)

---



### Varianten

- links und rechts herum
- Distanz variieren
- nur mit linkem, nur mit rechtem Fuss
- mit verschiedenen Bällen
- Geschwindigkeit erhöhen
- Wettkampf mit Partner

### Ziel:

Ball kontrolliert um Partnerin herumführen

### Material:

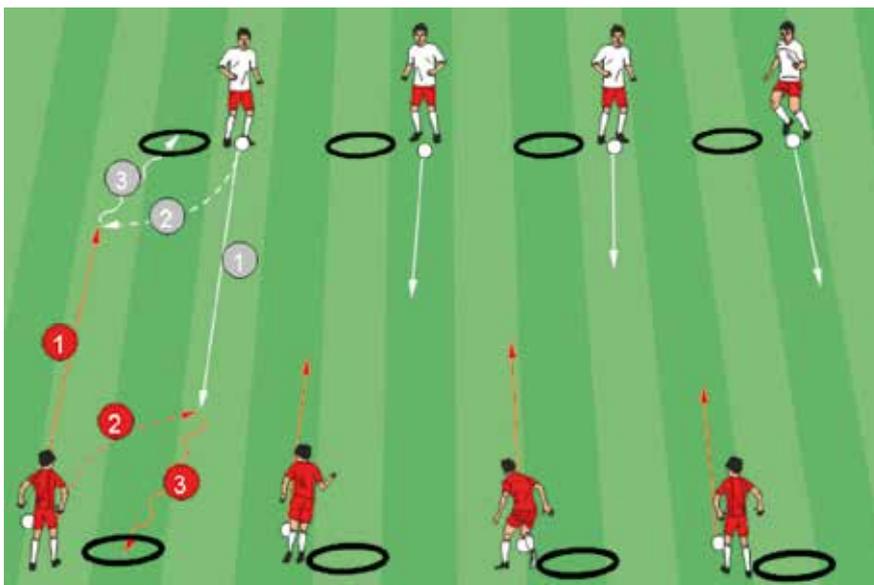
- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Auf Kommando laufen die Spieler/innen aufeinander zu, umlaufen sich dann gegenseitig mit dem Ball eng am Fuss und führen den Ball zurück in den eigenen Reifen.

---

## Dribbelübung 2 (3-3)

---



### Varianten

- links und rechts passen
- Distanz variieren
- mit verschiedenen Bällen
- Geschwindigkeit erhöhen

### Ziel:

Ball passen, annehmen und führen

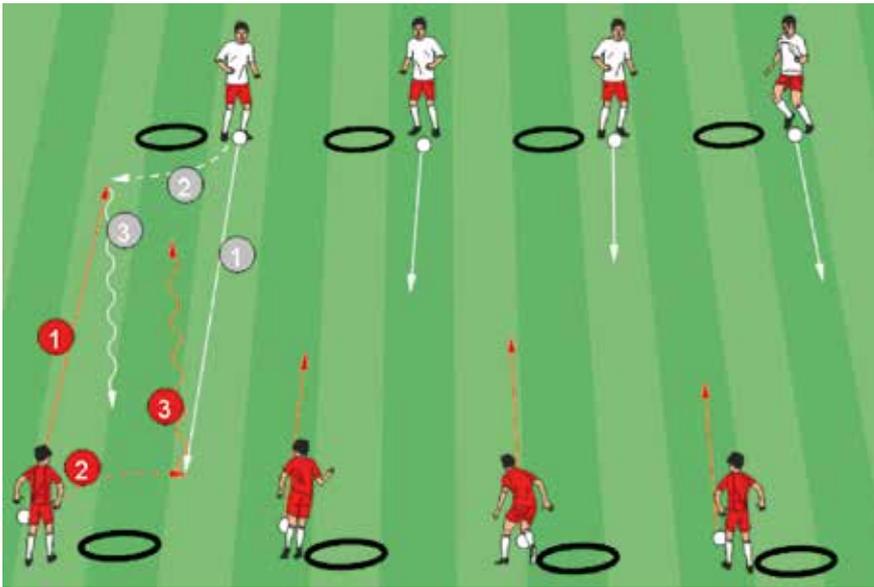
### Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Die Spieler/innen stehen neben dem Reifen mit je einem Ball. Sie passen nun gleichzeitig den Ball auf die Gegenseite, laufen dem entgegenkom-

menden Ball entgegen, nehmen ihn an und führen ihn in den eigenen Reifen.

## Passen und Dribbling (3-4)



### Varianten

- links und rechts passen
- Distanz variieren
- mit verschiedenen Bällen
- Geschwindigkeit erhöhen

### Ziel:

Passen, annehmen und führen

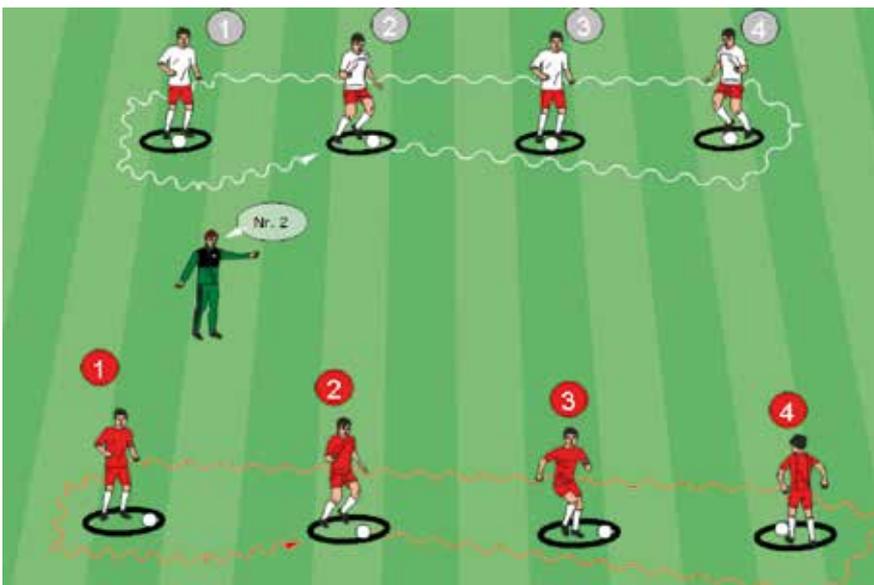
### Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Die Spieler/innen stehen neben dem Reifen mit je einem Ball. Sie passen nun gleichzeitig den Ball auf die Gegenseite, laufen dem entgegenkommenden Ball entgegen, neh-

men ihn an und führen ihn in den gegenüberliegenden Reifen.

## Dribbling (3-5)



### Varianten

- um jeden Reifen herumlaufen
- mit linkem und rechtem Fuss
- mit verschiedenen Bällen
- Geschwindigkeit erhöhen
- Wettbewerb

### Ziel:

Ball kontrolliert um gesamte Gruppe herum führen

### Material:

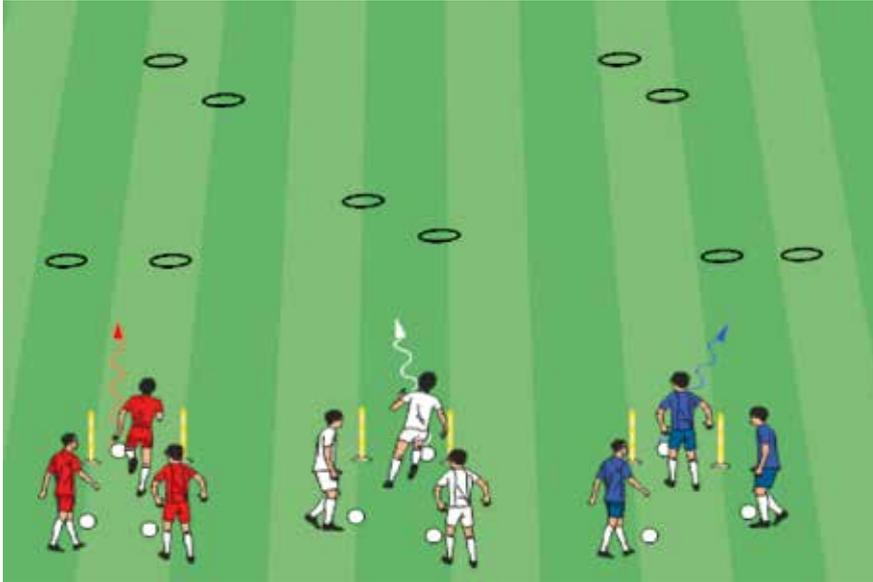
- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Jede Gruppe nummerieren. Auf Kommando laufen die Spieler/innen mit der gleichen Nummer aussen um alle Reifen herum, bis sie wieder bei ihrem Reifen ankommen.

---

## Slalomdribbling (3-6)

---



### Varianten

- auf dem Rückweg nochmals durch alle Tore
- alle gleichzeitig hintereinander
- zusätzliche Tore aufstellen

### Ziel:

Ball kontrolliert um Tore herumführen

### Material:

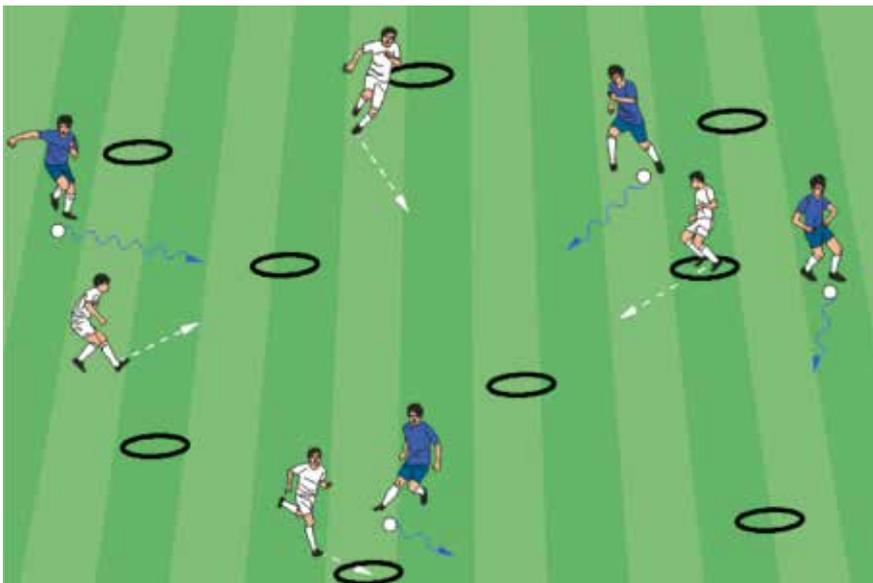
- 1 Ball pro Kind
- Je 2 Reifen/oder Stangen pro Tor
- 2 Stangen pro Team am Start

Die Spieler/innen laufen durch alle 5 Tore (Slalomstangen) und nachher auf dem direkten Weg zurück.

---

## Ringe erobern bzw. besetzen (3-7)

---



### Varianten

- Wettkampf (welche Gruppe schafft mehr Punkte)
- mit Zweikampf um den Ball

### Ziel:

Ball kontrolliert in einen Reifen führen  
Taktisches Verhalten

### Material:

- 1 Ball pro Kind in Gruppe Blau
- Ca. 10 Reifen

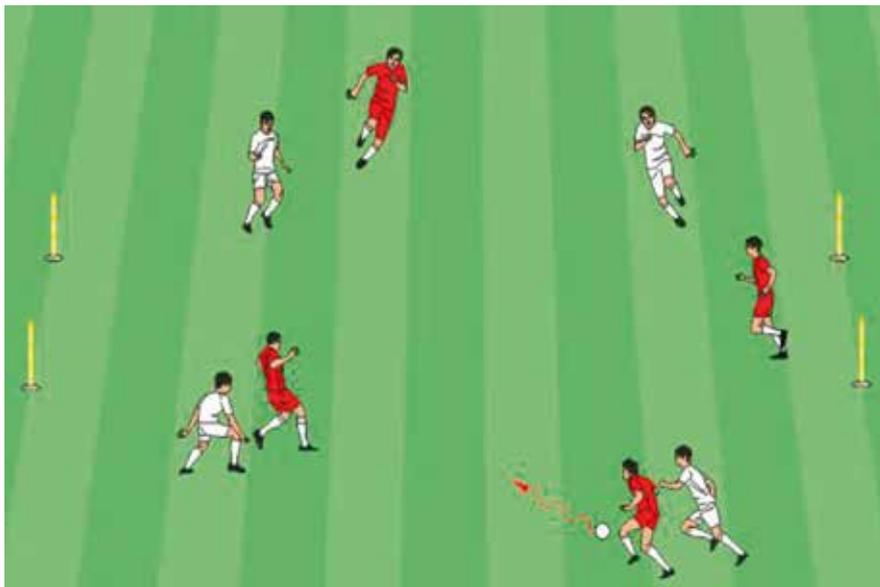
Spieler/innen mit Ball (Gruppe Blau) versuchen, in einen Reifen zu gelangen. Spieler/innen ohne Ball (Gruppe Weiss) können dies verhindern, wenn

sie vorher in den jeweiligen Reifen stehen.  
Nach einer gewissen Zeit Wechsel der Gruppen.

---

## Minifussball (3–8)

---



Gespielt wird auf 2 Tore (Minitore, Pfosten, aufgestellte Matten oder Langbänke)

### Varianten

- nur mit schwachem Fuss
- nur mit jeweils 2 Ballkontakten
- bei gemischten Mannschaften (Knaben und Mädchen) zählen Tore der Mädchen doppelt
- bei gemischten Mannschaften muss mindestens ein Mädchen den Ball berührt haben

### Ziel:

Passen, stoppen, zusammenspielen, Übersicht behalten

### Material:

- 1 Ball
- 4 Stangen für 2 Tore
- Überziehleibchen

---

## Dribbling um Hindernisse (4–1)

---



Dribbling um die Hindernisse

### Varianten

- nur mit schwachem Fuss
- mit Hindernissen spielen
- Wettbewerb (wer schafft am meisten Hütchen)
- Schattenlaufen mit oder ohne Ball (hinter einem Spieler mit Ball nachlaufen); Wechsel nach bestimmter Zeit

### Ziel:

Dribbeln um Hindernisse, stoppen, Hindernisse einbeziehen (Doppelpass), ausweichen

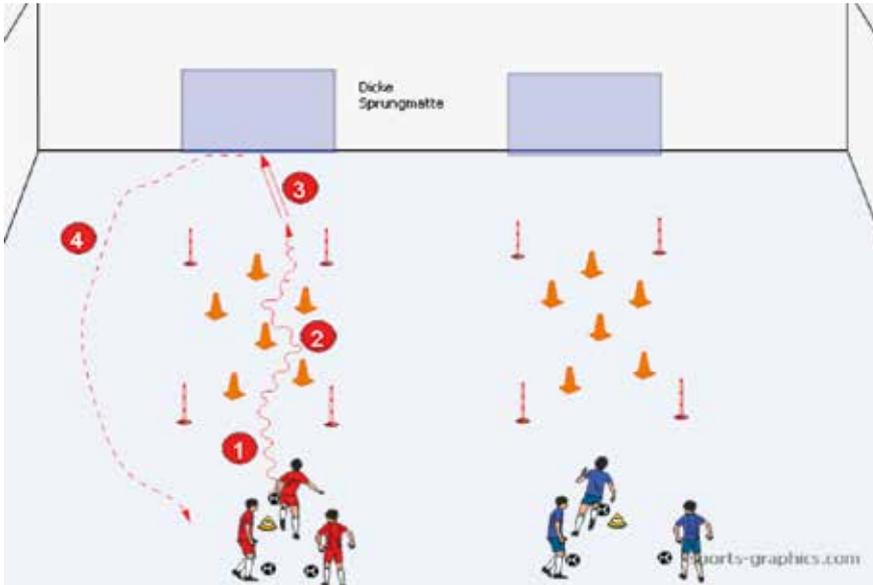
### Material:

- 1 Ball pro Kind
- Verschiedene Hindernisse (z.B. Langbänke, Schwedenkasten, Stangen, Hütchen)

---

## Dribbling mit Torschuss (4-2)

---



### Varianten

- längsten Weg laufen
- mit schwachem Fuss
- Wettbewerb
- Torgrösse variieren
- weitere Hindernisse einbauen
- mit Torwart

### Ziel:

Ball um Hindernisse führen, schiessen und treffen

### Material:

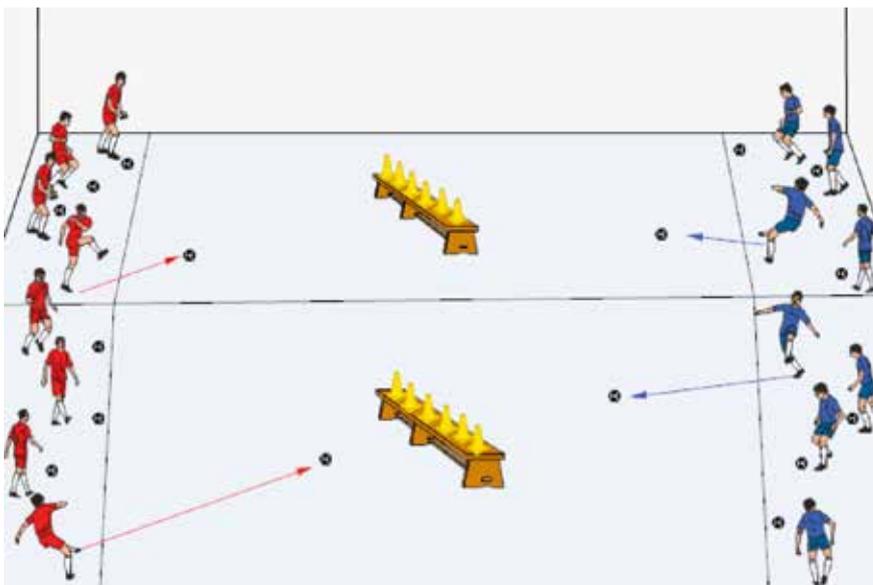
- 1 Ball/Kind
- Ca. 6 Hütchen
- Stangen zur Feldbegrenzung

Um die Hütchen dribbeln und aufs Tor schiessen (Minitore, Pfosten, aufgestellte Matten oder Langbänke)

---

## Hütchen abschiessen (4-3)

---



### Varianten

- mit dem schwächeren Fuss
- Hütchen stehen auf einer Langbank oder auf einem Element eines Schwedenkastens
- einen in der Mitte liegenden (Medizin-)Ball versuchen mit Bällen über die Linie des gegnerischen Teams zu schiessen

### Ziel:

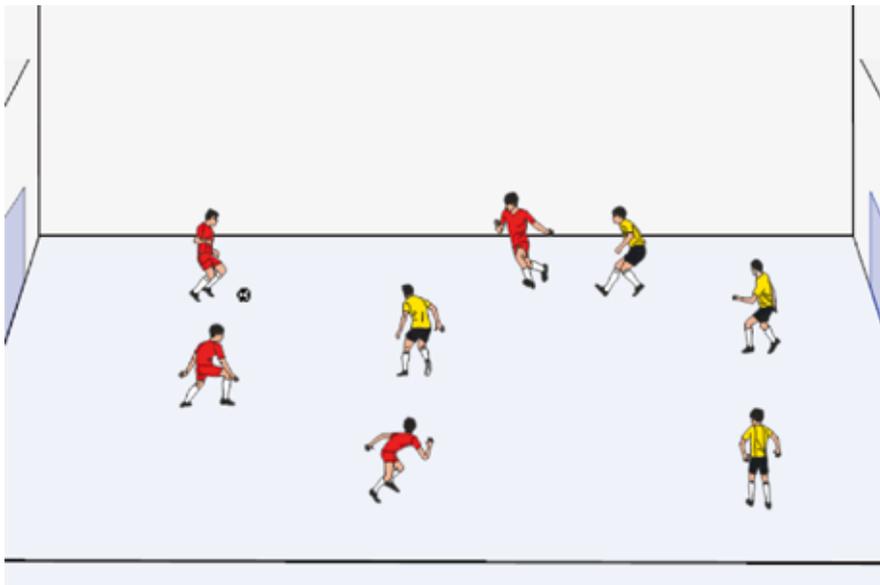
Schiessen und treffen

### Material:

- 1 Ball/Kind
- Jeweils ca. 8-10 Hütchen
- 1 Langbank pro Übungsgruppe

Beide Gruppen versuchen, die Hütchen in der Mitte umzuschieten. Die Grundlinie darf nur zum Holen der Bälle überschritten werden.

## Minifussball 2 (4-4)



### Varianten

- nur mit schwachem Fuss
- nur mit jeweils 2 Ballkontakten
- bei gemischten Mannschaften (Knaben und Mädchen) zählen Tore der Mädchen doppelt
- bei gemischten Mannschaften muss mindestens ein Mädchen den Ball berührt haben

### Ziel:

Passen, stoppen, zusammenspielen, Übersicht behalten

### Material:

- 1 Ball
- 2 Tore (z.B. Matten)

Gespielt wird in kleinen Gruppen auf 2 Tore (Minitore, Pfosten, aufgestellte Matten oder Langbänke)

## Kasten leeren (5-1)



### Variante:

- mit dem Fuss den Ball in den eigenen Kasten bringen

### Ziel:

Im Wettkampf die Übersicht behalten, rasch reagieren, Teamgefühl entwickeln

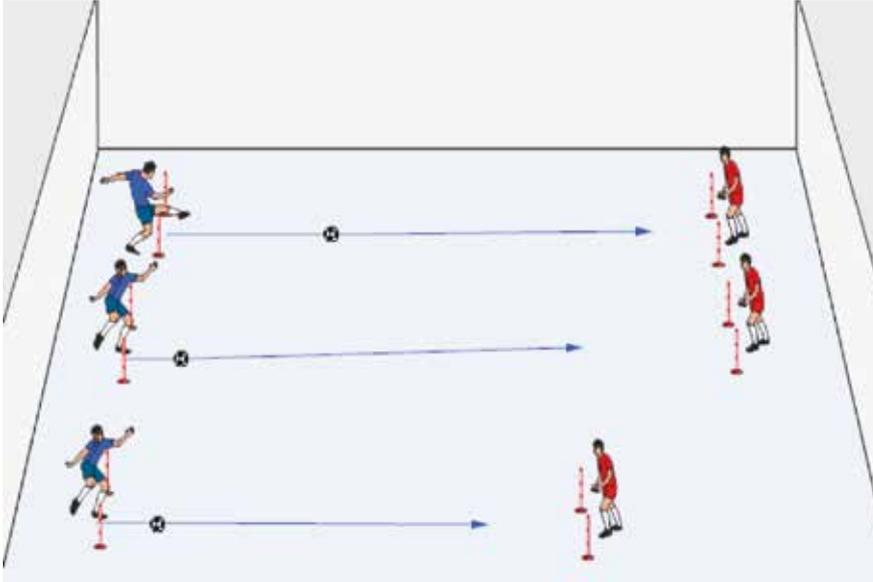
### Material:

- Viele verschiedene Bälle
- 2 Schwedenkastenelemente

Team Rot startet auf Kommando von links, Team Blau von rechts. Jedes Teammitglied holt jeweils nur 1 Ball aus dem gegenüberliegenden Kasten und trägt ihn in den eigenen Kas-

ten. Nach Abpfiff wird gezählt, wer mehr Bälle im eigenen Kasten hat.

## Passen (5-2)



### Varianten:

- Distanz variieren
- mit dem schwächeren Fuss

### Ziel:

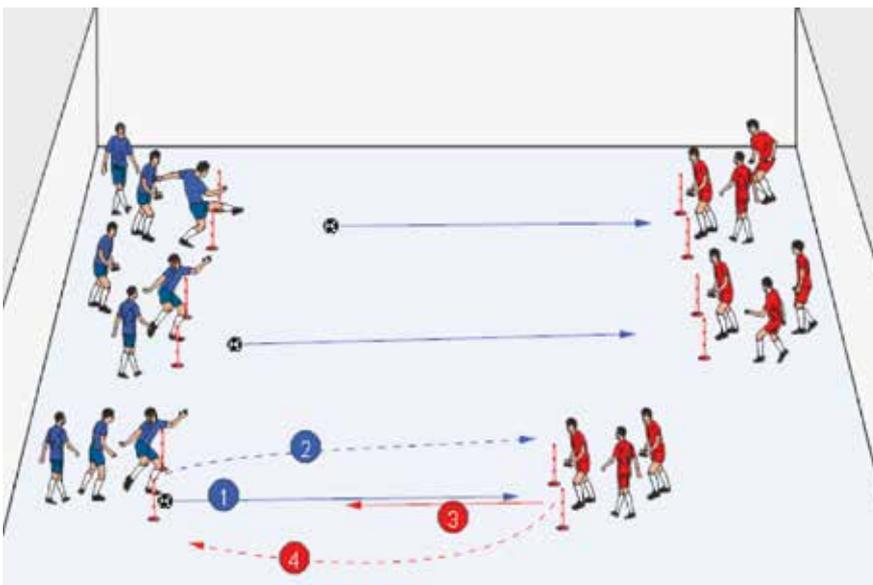
Dosiert und genau passen, stoppen

### Material:

- 1 Ball zu zweit
- Stangen für Distanzmarkierung

2 Kinder stehen im Abstand von mind. 2 m gegenüber und spielen sich den Ball gegenseitig zu

## Passen und sprinten (5-3)



### Varianten:

- Distanz variieren
- mit dem schwächeren Fuss

### Ziel:

Dosiert und genau passen, stoppen, sprinten

### Material:

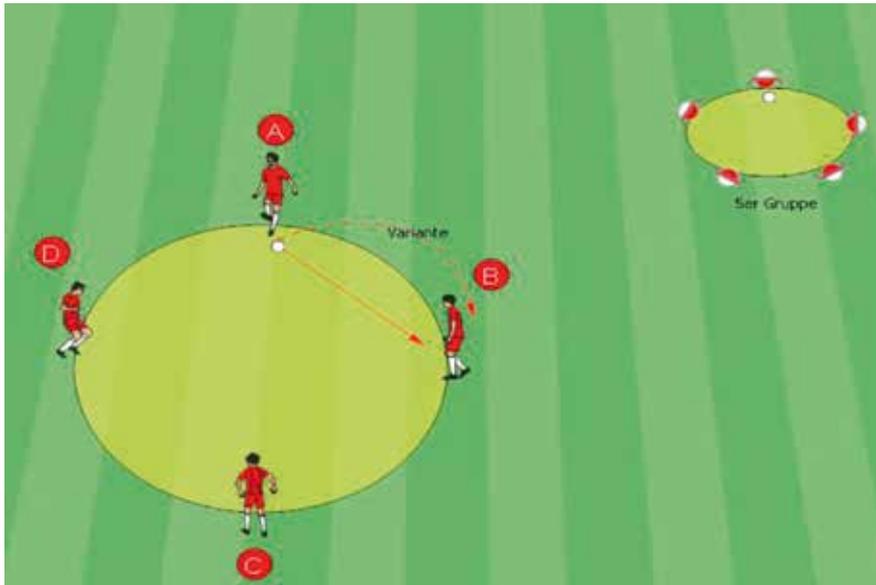
- 1 Ball pro Übungsgruppe
- Stangen für Distanzmarkierung

2 Kinder stehen im Abstand von mind. 2 m gegenüber und spielen sich den Ball gegenseitig zu und sprinten nach dem Pass auf die gegenüberliegende Seite

---

## Passen in Kleingruppen (5-4)

---

**Varianten:**

- mit dem schwächeren Fuss
- A spielt zu B und läuft an dessen Platz. B spielt zu C und läuft an C's Platz

**Ziel:**

Dosiert und genau in verschiedene Richtungen passen, stoppen

**Material:**

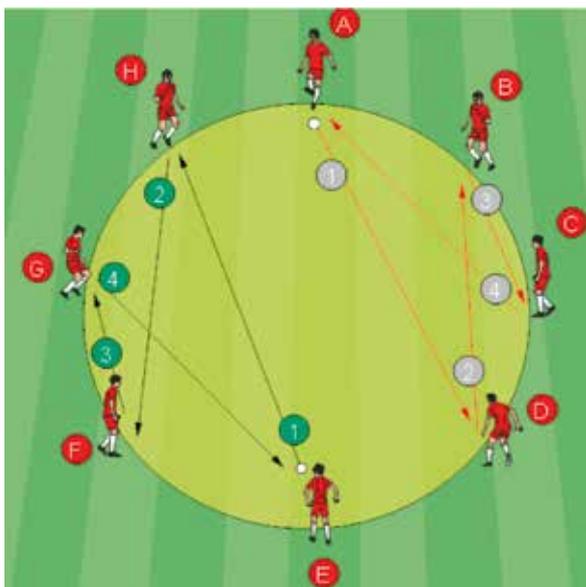
1 Ball/Gruppe

Aufstellung im Kreis: A spielt wahlweise z.B. zu B, B zu C, C zu B, B zu A, A zu C usw. (Flachpässe)

---

## Passen in Kleingruppen 2 (5-5)

---

**Varianten:**

- mit dem schwächeren Fuss
- A spielt zu B und läuft an dessen Platz. B spielt zu C und läuft an C's Platz
- mit 2 Bällen und Erweiterung der Gruppe mit E, F, G, H

**Ziel:**

Stoppen, dosiert und genau in verschiedene Richtungen passen, sprinten

**Material:**

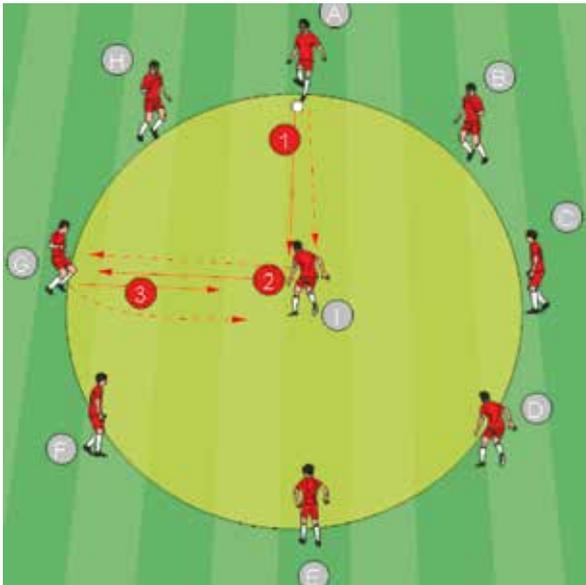
1 Ball/Gruppe

Aufstellung im Kreis: A spielt wahlweise z.B. A zu D, D zu B, B zu C usw. (Flachpässe)

---

## Doppelpass mit dem Mittelspieler (5–6)

---



Aufstellung im Kreis und ein Aussenspieler beginnt: Beispiel: A spielt zu I, I zu G, G zu I, I zu C usw. (Flachpässe); der Mittelspieler wird periodisch ausgetauscht.

### **Varianten:**

- mit dem schwächeren Fuss
- mit 2 Mittelspieler/innen und 2 Bällen
- A spielt zu I und läuft an dessen Platz. I spielt zu G und läuft an G's Platz

### **Ziel:**

dosiert und genau in die Mitte passen, sprinten

### **Material:**

1 Ball/Gruppe

---

## Eigenes Feld leeren (5–7)

---



Feld keine Bälle mehr hat oder nach Spielabbruch weniger Bälle auf seinem Feld zählt.

### **Ziel:**

Möglichst rasch Bälle holen und über ein Hindernis ins gegnerische Feld spielen

### **Material:**

1 Ball pro Kind  
Hindernisse in der Mitte (z.B. Langbänke, Schwedenkästen, Netz)

Das Feld wird durch Bänke oder Kästen in zwei gleiche Teile aufgeteilt. Beide Teams bekommen gleich viele Bälle unterschiedlicher Größe. Auf

Kommando beginnen die Teams, Bälle mit dem Fuss auf die jeweils andere Seite zu schießen. Jenes Team hat gewonnen, das in seinem