



COMM
GR  N
UND

The logo for "Common Ground" consists of the words "COMM", "GR", "N", and "UND" stacked vertically. A stylized symbol, resembling a circle with a diagonal slash, is positioned between "GR" and "N". The entire logo is framed by two horizontal white lines.

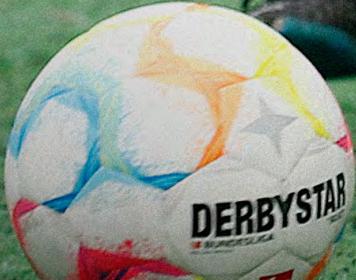
BUNDESLIGA COMMON GROUND
PLAYBOOK

EDITION 2024/25





BUNDESLIGA



COMM
GR  N
UND

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|----------|---|----------|
| 1 | VORWORT | Seite 04 |
| 2 | ÜBER COMMON GROUND UND EA FC FUTURES | Seite 05 |
| 3 | UNSER ANSATZ | Seite 06 |
| 4 | DER AUFBAU DES TRAININGS | Seite 07 |
| 5 | DIE INHALTE DES PLAYBOOKS | Seite 08 |
| 6 | DIE TRAININGSEINHEITEN | Seite 09 |

VORWORT

Mit einer gemeinsamen Vision, Fußballplätze weltweit wieder zum Leben zu erwecken und ein regelmäßiges Trainings- und Bildungsprogramm für Kinder zu schaffen, haben sich zwei der größten Namen im Sport zusammengeschlossen: die BUNDESLIGA und EA SPORTS FC. Gemeinsam wollen wir mit einem achtwöchigen Fußball-Clinic-Programm nachhaltige Veränderungen bewirken – auf und neben dem Platz.

Ziel ist es, Kindern nicht nur wichtige fußballerische Fähigkeiten zu vermitteln, sondern sie auch persönlich zu stärken. Bewegung fördern, Gemeinschaften verbinden und echte Zugehörigkeit schaffen – genau dafür steht dieses Projekt.

Die frisch renovierten Plätze bieten dabei nicht nur sichere Räume für junge Kicker*innen, sondern entwickeln sich auch zu lebendigen Treffpunkten für lokale Events und Begegnungen.

Dieses Playbook liefert die Grundlage für den Ablauf der achtwöchigen Clinic-Reihe – und soll euch gleichzeitig inspirieren, sie an euren Trainingsstil, die Bedürfnisse der Kinder, die Gegebenheiten vor Ort und die Stimmung eurer Community anzupassen.

Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass jede Clinic ein echtes Highlight wird – voller Energie, Begeisterung und dem, was den Fußball so besonders macht: Zusammenhalt.



„Für uns bei der Bundesliga ist Fußball weit mehr als nur ein Spiel – es ist ein starker Hebel für Entwicklung und Zusammenhalt. Deshalb freuen wir uns riesig, mit EA SPORTS FC einen so starken Partner an unserer Seite zu haben: Gemeinsam können wir das umsetzen, was das Bundesliga Common Ground Projekt bereits angestoßen hat, und noch viel weiter wachsen. Zusammen schaffen wir weltweit Möglichkeiten für Kinder und ihre Communities, durch den Sport wichtige Lebenskompetenzen zu entwickeln – und damit nachhaltig Positives zu bewirken, auf und neben dem Platz.“

Peer Naubert

CMO Bundesliga International

„Wir sind unglaublich stolz, gemeinsam mit der Bundesliga am Common Ground Projekt zu arbeiten – und unsere digitalen Trainingsübungen als Teil der achtwöchigen Clinics auf den großartigen, neu gestalteten Plätzen wiederzufinden. Fußball bringt nicht nur Freude, sondern vermittelt auch wertvolle Fähigkeiten fürs Leben – wie Teamgeist, Disziplin und Respekt – und hat einen nachweislich positiven Einfluss auf die mentale und körperliche Gesundheit. Wir hoffen, dass die jungen Teilnehmer*innen durch die Clinics nicht nur lernen und wachsen, sondern vor allem: richtig viel Spaß haben.“

James Salmon

Senior Director Franchise Activation, EA SPORTS FC

ÜBER COMMON GROUND

BUNDESLIGA COMMON GROUND bringt den Fußball dorthin, wo er am meisten bewegt: direkt in die Communities. Dafür werden weltweit Bolzplätze renoviert und wiederbelebt. Das Programm fördert junge Talente auf der ganzen Welt, stärkt den Zusammenhalt unter den Bundesliga Fans und schafft so neue Chancen – besonders in benachteiligten innerstädtischen Gebieten.

Das Ziel ist es, einen Safer Space zu schaffen, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen und den Fußball in seiner authentischsten Form genießen können: Dem Bolzplatz als Mittelpunkt der Kiez-Gemeinschaft

Seit dem Start in der Saison 2022/23 wurden bereits Plätze in Lagos, Mexiko-Stadt, Rio de Janeiro, Buenos Aires, New York, Jakarta, Berlin und Zabrze saniert – immer in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern, Organisationen und Behörden. Doch es geht um mehr. Common Ground steht für einen langfristigen Impact. Nach der Renovierung gehen die Plätze in die Hände lokaler Behörden über, damit sie Sportvereine, Organisationen und die lokale Community aktiv nutzen können. Und auch die Bundesliga-Klubs bleiben weiter am Ball: Über angeleitete Trainingseinheiten, Public Viewing Events und weiteren Aktionen – immer mit dem Ziel, junge Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern und einen Mehrwert auf und neben dem Platz zu schaffen.

ÜBER EA FC FUTURES

Als wir 2023 die Marke EA SPORTS FC ins Leben gerufen haben, ging es uns um mehr als nur ein neues Logo – wir wollten echten Wandel anstoßen. Uns war klar: Mit unserer Plattform, unserer Innovationskraft und dem starken Netzwerk aus Partnern haben wir nicht nur die Chance, sondern auch die Verantwortung, die nächste Generation für den Fußball zu begeistern und aktiv einzubinden.

Aus dieser Idee ist FC FUTURES entstanden – unsere langfristige Initiative, um den Fußball an der Basis weltweit zu fördern. Bisher wurden im Rahmen des Programms bereits 12 neue Plätze gebaut – von Süd-London bis Sydney – damit Kinder und Jugendliche sichere Orte zum Spielen haben. Wir haben in 15 Partnerprojekte investiert, die alle das gleiche Ziel verfolgen: etwas an The World's Game zurückzugeben. Außerdem haben wir Fußball-Equipment gespendet, um über 170.000 Menschen im ersten Jahr direkt zu unterstützen.

Ein weiteres Highlight ist die FC FUTURES Academy – eine kostenlose Onlineplattform mit Trainingsübungen, die Coaches ganz einfach in ihren Alltag integrieren können. Die Drills kombinieren Spielszenen mit professionellen Coaching-Tipps und verbinden so die digitale und physische Fußballwelt auf innovative Weise – für ein modernes, motivierendes Trainingserlebnis für junge Spieler*innen.

UNSER ANSATZ

MIT FUSSBALL IM MITTELPUNKT SCHLAGEN WIR DIE BRÜCKE ZU WICHTIGEN WERTEN, DIE AUF UND NEBEN DEM PLATZ ZÄHLEN.

Indem wir diese Werte direkt mit den Trainingsinhalten verknüpfen, erleben Kinder sie ganz praktisch im Spiel – so werden sie spielerisch verständlich und lassen sich leichter in den Alltag übertragen. Weil genau diese Werte auch eine zentrale Rolle in ihrer persönlichen Entwicklung spielen, wurden sie gezielt an den Bedürfnissen der Kinder ausgerichtet – und bilden das Herzstück des 8-wöchigen Clinic-Programms. Jede Woche steht dabei im Zeichen eines dieser acht Werte – sie bilden das Fundament für den gesamten Trainingsrahmen.

TEAMWORK **GEMEINSCHAFT ERLEBEN**

Die Kraft gemeinsamer Aktionen im Team – gemeinsam mehr erreichen als alleine.

DURCHHALTEVERMÖGEN **STARK BLEIBEN, DRANBLEIBEN**

An Zielen arbeiten und nicht aufgeben – auch wenn es mal schwierig wird.

SELBSTVERTRAUEN **DAS BIN ICH – ICH KANN DAS**

Vertrauen in dich selbst, dein Team und in ein positives Ergebnis.

KREATIVITÄT **NEUE PERSPEKTIVEN, NEUE IDEEN**

Die Fähigkeit, originelle und ungewöhnliche Ideen einzubringen und das Spiel kreativ zu gestalten.

VERANTWORTUNG **DEINE AUFGABE ANNEHMEN**

Deine Rolle im Team und auf dem Platz bewusst übernehmen und ausfüllen.

RESPEKT & FAIR PLAY **DIE RICHTIGE HALTUNG**

Andere so behandeln, wie du selbst behandelt werden möchtest.

DISZIPLIN **TRAINIERE DICH SELBST**

Dein eigenes Verhalten bewusst steuern und kontrollieren.

ZIELSETZUNG **FOKUS FINDEN**

Wissen, was du erreichen möchtest – und welche Schritte dafür nötig sind.

ALLGEMEINES TRAININGSFORMAT

JEDE WOCHEN FINDET EINE 90-MINÜTIGE TRAININGSEINHEIT STATT, DIE DEM GLEICHEN AUFBAU FOLGT UND WÖCHENTLICH EINEN ANDEREN WERT DURCH EINE SPEZIFISCHE ÜBUNGEN VERMITTELT.

Nach dem Training findet eine Impact-Session statt – organisiert gemeinsam mit lokalen Partnern, damit die Werte auch im Alltag der Community erlebbar werden.

TEIL 1

EINFÜHRUNG DES WERTES DURCH EINE WARM-UP-AKTIVITÄT

Einführung des Wertes durch die Trainer

Ein kurzes Spiel oder eine Übung, die speziell auf den jeweiligen Wert abgestimmt ist, um zu verstehen, worauf es ankommt

Dauer: 5 - 10 Minuten zu Beginn jedes Trainings

TEIL 2

EA FUTURES ÜBUNG

Jede Woche eine andere Übung aus der EA FUTURES ACADEMY, um den Wert praktisch umzusetzen.

TEIL 3

TRAININGSEINHEIT, UM DIE EA ÜBUNG AUF DEM PLATZ ANZUWENDEN

Trainingselemente, die dabei helfen, die erlernten Fähigkeiten in die Praxis umzusetzen.

Diese Einheit kann von den lokalen Trainern angepasst werden und dient dazu, die fußballerischen Fähigkeiten zu verbessern.

TEIL 4

IMPACT-SESSION, UM DIE WERTE ABSEITS DES PLATZES ANZUWENDEN

Interaktive Workshop-Sessions, die nach dem Training stattfinden und von lokalen Partnern organisiert werden, um persönliches Wachstum durch verschiedene Formate zu fördern.

INHALT DES PLAYBOOKS

In diesem Playbook findest du den grundlegenden Ablauf des Trainingsprogramms sowie konkrete Hinweise, wie du jede Woche aktiv gestalten kannst.

WOCHE 1

TEAMWORK

DEFENSIVE ÜBERZAHL

WOCHE 2

DURCHHALTEVERMÖGEN

SCHNELLES ANGREIFEN

WOCHE 3

(SELBST-)VERTRAUEN

BLEIBE IN BEWEGUNG

WOCHE 4

KREATIVITÄT

DEN STECKPASS SPIELEN

WOCHE 5

VERANTWORTUNG

ÜBERWINDEN UND FLANKEN

WOCHE 6

RESPEKT & FAIR PLAY

2 GEGEN 1 SITUATIONEN

WOCHE 7

DISZIPLIN

DRIBBEL-CHALLENGE

WOCHE 8

ZIELSETZUNG

FREISTÖSSE



COMM
GR  N
UND

LASST UNS
ZUSAMMEN
SPIELEN



WOCHE 1

TEAMWORK

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 1

GORDISCHER KNOTEN

In dieser Übung geht es darum die Zusammenarbeit innerhalb einer Gruppe zu fördern. Der „GordischeKnoten“ fordert die Teilnehmer heraus, gemeinsam eine komplexe Aufgabe zu lösen. Die Übung erfordert eine gute Kommunikation untereinander und jeder Teilnehmer muss zur Lösung der Aufgabe beitragen.

VORBEREITUNG

Sorge für ausreichend Platz. Alle Teilnehmer bilden einen Kreis.

ABLAUF UND REGELN

Alle Teilnehmer laufen mit Augen zu und nach vorne gestreckten Armen Richtung Mitte des Kreises.

Jeder Teilnehmer greift mit der rechten Hand die Hand eines anderen Teilnehmers (nicht die Person neben sich).

Dann greift jeder Teilnehmer mit der linken Hand die Hand eines anderen Teilnehmers (auch nicht die Person neben sich).

Nachdem alle die Hände mit zwei verschiedenen Personen im Kreis verbunden haben, beginnt die Gruppe, den Knoten zu entwirren.

Jeder muss aktiv daran teilnehmen und seine Bewegungen auf die anderen abstimmen. Dabei ist es wichtig, Geduld zu haben und kooperativ zu handeln.

Der Knoten gilt als gelöst, wenn alle Teilnehmer wieder in einer geordneten Kreisform oder in einer geraden Linie stehen und jeder seine Hand wieder in die ursprüngliche Position zurückgebracht hat.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe wie sie sich während der Aufgabe gefühlt hat und welche Herausforderungen es gab.

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 2

TUCH UMDREHEN

Bei dieser Übung geht es darum, Teamarbeit und Kommunikation zu stärken. Die Gruppe muss gemeinsam ein großes Tuch umdrehen, ohne dabei den Kontakt zu verlieren. Diese Übung fördert die Zusammenarbeit, das Vertrauen und die Koordination innerhalb einer Gruppe.

VORBEREITUNG

Lege ein großes Tuch, auf dem alle Teilnehmer gleichzeitig stehen können, auf den Boden.

ABLAUF UND REGELN

Zu Beginn stellt sich die Gruppe gemeinsam auf das Tuch. Achte darauf, dass jeder genug Platz hat, um sich bewegen zu können.

Die Aufgabe besteht darin, das Tuch vollständig umzudrehen.

Während der Übung darf niemand das Tuch verlassen oder den Boden berühren.

Die Übung kann mit einer Zeitvorgabe durchgeführt werden, um einen zusätzlichen Wettbewerbseffekt hinzuzufügen.

Die Übung endet, wenn das Tuch vollständig umgedreht ist und alle Teilnehmer weiterhin auf dem Tuch stehen, ohne den Boden zu berühren.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, wie sie zu Lösungen gekommen sind.

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 3

HILFEBALL

Das Spiel „Hilfebball“ ist ein Fangspiel, bei dem Teamarbeit gefördert wird. In diesem Spiel geht es darum sich in schwierigen Situationen gegenseitig zu unterstützen.

VORBEREITUNG

Markiere ein Spielfeld, lege zwei bis drei Bälle zurecht und teile 1-2 Fänger ein.

ABLAUF UND REGELN

Die eingeteilten Fänger versuchen alle anderen zu fangen. Die restlichen Spieler laufen frei im Spielfeld herum und versuchen den Fängern zu entkommen.

Wenn ein Verfolgter in Bedrängnis gerät, kann ihm ein anderer Spieler einen Ball zu spielen. Sobald der Verfolgte den Ball am Fuß hat, darf er nicht mehr gefangen werden.

Ziel ist es, dass sich die Spieler gegenseitig helfen und sich aus schwierigen Situationen herausholen.

Das Spiel endet, wenn entweder alle Verfolgten gefangen wurden oder ein festgelegtes Zeitlimit erreicht ist.



REFLEKTION

Bespreche mit der Gruppe, was es bedeutet sich in schwierigen Situationen gegenseitig zu unterstützen.

EA FUTURE DRILL

DEFENSIVE ÜBERZAHL

ZIEL

Wir zeigen dir, wie du mit deinem Team zusammenarbeitest, um den Gegner abzufangen, Druck aufzubauen und schließlich den Ball zurückzuerobern, um einen Konter zu starten.

Wir beginnen mit zwei Angreifern, die gegen einen Verteidiger anlaufen um aufs Tor zu schießen. Im Laufe der Übung werden wir auf beiden Seiten weitere Spieler hinzufügen.

AUSRÜSTUNG

- 4 Angreifer
- 3 Verteidiger
- 2 Torhüter
- 2 Tore
- 1 Ball

WOCHE 1 TEAMWORK



TIPP 1

Wir zeigen dir, wie du mit deinem Team zusammenarbeitest, um den Gegner abzufangen, Druck aufzubauen und schließlich den Ball zurückzuerobern, um einen Konter zu starten.

TIPP 2

Jetzt, wo du in deiner Formation bist und Druck erzeugt hast, mach keinen Fehler, indem du zu hektisch angreifst. Sei geduldig, sieh den nächsten Pass voraus und sei bereit, schnell zu reagieren.

TIPP 3

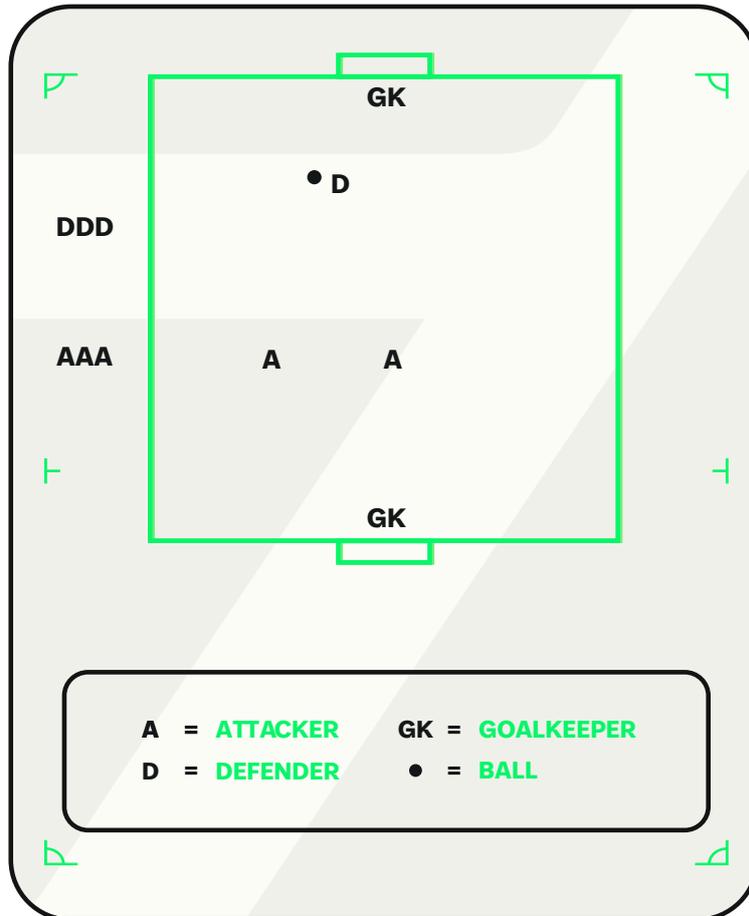
Wenn der Gegner in Ballbesitz ist und seine Optionen begrenzt sind, macht er eher einen Fehler. Genau dann kannst du den Fehler erzwingen und die Chance nutzen, den Ball zurückzuerobern.

TIPP 4

Jetzt, wo du den Ball erobert hast, ist es Zeit für einen Konterangriff. Sei mutig, versuche, aufs Tor zu schießen, oder spiele zu deinem Mitspieler, der vielleicht in einer besseren Position ist, um zu abzuschließen.

EA FUTURE DRILL

DEFENSIVE ÜBERZAHL



WOCHE 1 TEAMWORK

ÜBUNGS-ERWEITERUNGEN

- ▼ Erhöhe die Anzahl der Spieler.
- ▼ Denk daran, die Spieler regelmäßig zu rotieren.
- ▼ Baue ein kleines Feld auf.

WOCHE 2

DURCHHALTEVERMÖGEN

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 1

RELAY RACE

Bei dieser Übung geht es darum, den Teilnehmenden zu verbildlichen, dass man viel Durchhaltevermögen benötigt, um Hindernisse zu bewältigen.

VORBEREITUNG

Bereite eine Laufstrecke mit Hürden vor. Teile die Gruppe in mehrere Teams auf und übergebe jedem Team einen Staffelstab.

ABLAUF UND REGELN

Die Teilnehmer müssen nacheinander die Hindernisstrecke überwinden und den Staffelstab an den nächsten Teamkollegen weitergeben.

Sobald der Staffelstab an den nächsten Teilnehmer übergeben wurde, läuft dieser ebenfalls durch den Parkour.

Die Übung endet, wenn alle Teammitglieder das Ziel erreicht haben.

WOCHE 2 DURCHHALTEVERMÖGEN



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, was es bedeutet Hindernisse zu bewältigen.

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 2

BALANCE CHALLENGE

Bei dieser Übung können die Teilnehmer eindrucksvoll erfahren, dass es sich lohnt an einer Sache dranzubleiben und Durchhaltevermögen zu zeigen, um am Ende Erfolge feiern zu können – ganz nach dem Motto: „Übung macht den Meister“.

VORBEREITUNG

Wähle eine stabile Fläche oder ein Objekt aus, auf dem die Teilnehmer balancieren können.

ABLAUF UND REGELN

Der Teilnehmer stellt sich auf ein Bein und versucht das Gleichgewicht zu halten

Wenn er fällt, muss er wieder von vorne anfangen.

Der Trainer kann zusätzlich Klopf- oder Klatschgeräusche machen, um die Schwierigkeit zu erhöhen .

Die Übung endet, wenn der Teilnehmer es geschafft hat eine bestimmte Zeit (ca. 1 Minute) auf einem Bein zu balancieren.



REFLEXION

Bespreche mit den Teilnehmern ihre Erfahrungen.

EA FUTURE DRILL

SCHNELLES ANGREIFEN

ZIEL

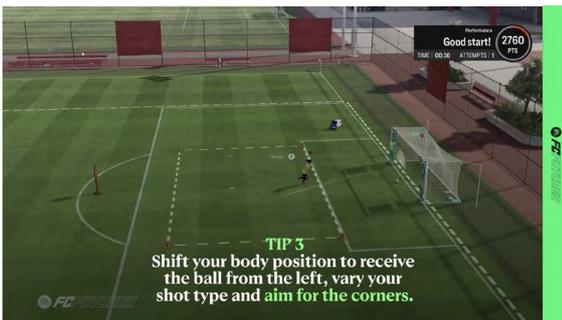
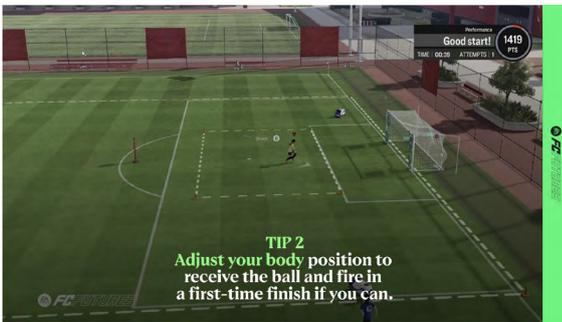
Du wirst verschiedene Schüsse aus unterschiedlichen Winkeln schnell hintereinander abgeben.

Das wird dein Handlungsschnelligkeit, deine Antizipation und natürlich deinen Abschluss verbessern.

AUSRÜSTUNG

- 5 Angreifer
- 5 Verteidiger
- 4 Hütchen
- 1 Stativ (Mannequin)
- 1 Tor
- 1 Ball

WOCHE 2 DURCHHALTEVERMÖGEN



TIPP 1

Der erste Schuss, den wir uns anschauen, ist der Schuss aus dem Lauf. Dribble mit Tempo am Mannequin vorbei in den markierten Bereich und schieße dann mit Kraft aufs Tor. Du musst das Tor treffen, aber versuche, auf eine der Ecken zu zielen.

TIPP 2

Als nächstes wird der Ball von rechts hereingespielt. Bleib auf den Zehenspitzen, bleib aufmerksam und passe deine Körperhaltung an, um den Pass zu empfangen. Schieße sofort oder nimm den Ball mit einem Kontakt an, um dich besser zu positionieren.

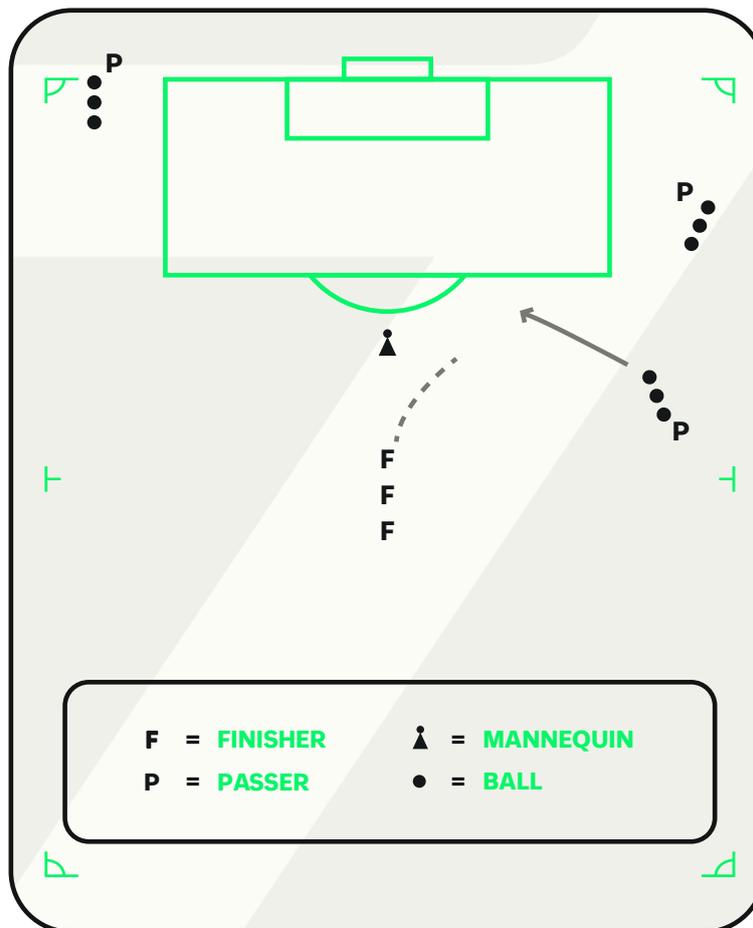
TIPP 3

Der nächste Pass kommt von links, also verändere wieder deine Körperhaltung, sobald der Ball kommt. Ziele mit deinem Schuss auf eine Ecke und variiere die Art des Abschlusses. Zielt auf eine andere Ecke. Wenn du beim letzten den Ball angenommen hast, versuche diesmal direkt mit dem ersten Kontakt zu schießen.

EA FUTURE DRILL

SCHNELLES ANGREIFEN

WOCHE 2 DURCHHALTEVERMÖGEN



ÜBUNGS-ERWEITERUNGEN

- ▼ Füge einen Torhüter hinzu und ersetze das Mannequin durch einen Verteidiger.
- ▼ Ändere den Winkel der Passgeber (nutze die linke und rechte Seite des Platzes).
- ▼ Denke daran, den Abschlussspieler und die Passgeber regelmäßig zu rotieren.
- ▼ Erhöhe die Anzahl der Angreifer und Verteidiger.

WOCHE 3

(SELBST-)BEWUSSTSEIN

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 1

DAS PENDEL

Diese Übung soll das Vertrauen innerhalb einer Gruppe stärken.

VORBEREITUNG

Die Gruppe bildet einen Kreis. Eine Person stellt sich in die Mitte des Kreises. Die anderen Personen stellen sich im Kreis um die Person herum.

ABLAUF UND REGELN

Die Person in der Mitte schließt die Augen, verschränkt die Arme vor der Brust und versucht sich zu entspannen. Alle anderen positionieren sich so um die Person in der Mitte, dass sie sie gut auffangen können.

Die Person in der Mitte lässt sich langsam und kontrolliert nach hinten, vorne oder zu Seite fallen. Sie vertraut darauf, dass die Fänger sie sicher auffangen.

Nach jeder Runde geht eine andere Person in die Mitte.

Es ist wichtig, alle Teilnehmer dafür zu sensibilisieren, dass Scherze in dieser Situation unangebracht sind, da sie zu Verletzungen führen können und das Vertrauen der betroffenen Person missbrauchen.

Die Übung endet, wenn jeder Teilnehmer in der Mitte war.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, wie sie sich bei der Übung gefühlt haben.

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 2

TUNNELSPRINT

Diese Übung stärkt das Vertrauen innerhalb der Gruppe und fördert die Zusammenarbeit.

VORBEREITUNG

Die Gruppe stellt sich in einem Spalier auf, dabei haben alle Teilnehmer die Arme nach vorne ausgestreckt.

Eine Person wird ausgewählt, die mit Anlauf durch den „Tunnel“ (Spalier) rennt.

ABLAUF UND REGELN

Die laufende Person rennt auf das Spalier zu. Sobald die Person das Spalier erreicht, startet die Gruppe eine La-Ola-Welle, indem alle Teilnehmer ihre Arme nach oben heben, sodass die durchlaufende Person sicher hindurch laufen kann.

Die durchlaufende Person vertraut darauf, dass alle Teammitglieder ihre Arme rechtzeitig hochnehmen, um sie nicht zu blockieren oder zu verletzen.

Nach jeder Runde wechselt die laufende Person, sodass alle Teilnehmer die Möglichkeit haben, durch den Tunnel zu rennen.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, wie sich bei dieser Übung gefühlt haben.

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 3

SCHERE, STEIN, PAPIER – MIT ANFEUERN

„Schere, Stein, Papier – mit Anfeuern“ ist eine spielerische Übung, die das Selbstvertrauen eines Einzelnen stärkt. Durch die Unterstützung des Teams wird jeder Teilnehmer ermutigt und bestätigt, sowohl in seiner eigenen Leistung als auch durch die Unterstützung der anderen.

VORBEREITUNG

Die Teilnehmer werden in Paare aufgeteilt und spielen jeweils „Schere, Stein, Papier“ gegeneinander. Es werden keine festen Teams gebildet – jeder spielt zunächst gegen einen anderen.

ABLAUF UND REGELN

Zwei Teilnehmer treten gegeneinander an und spielen eine Runde „Schere, Stein, Papier“ bis ein Spieler drei Punkte hat.

Der Verlierer der Runde wird zum Fan des Gewinners und feuert ihn lautstark an, während dieser sich einen neuen Gegner sucht und eine weitere Runde spielt.

Dieses Prozedere wird so oft wiederholt, bis zwei Spieler noch übrig sind.

Diese beiden Spieler treten in einem großen Finale mit ihren jeweiligen „Fanlagern“ an.

Das Spiel ist vorbei, wenn es am Ende einen Gewinner gibt.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe: Wie haben sich die Teilnehmer durch das Anfeuern gefühlt? Hat die Unterstützung das Selbstvertrauen gestärkt?

EA FUTURE DRILL

BLEIBE IN BEWEGUNG

ZIEL

Bei dieser Übung geht es darum, den Ball erfolgreich zu deinem Mitspieler zu passen – ohne dass die Verteidiger ihn abfangen.

Die Übung hilft dir, dein Passspiel, deine Ballkontrolle und dein Gefühl für Raum und Mitspieler zu verbessern.

AUSRÜSTUNG

- 5 Angreifer
- 4 Hütchen
- 2 Verteidiger

WOCHE 3 (SELBST-)BEWUSSTSEIN



TIPP 1

Nimm den Ball mit der ersten Berührung so an, dass der Verteidiger nicht rankommt. So schaffst du dir die richtige Position, um sicher zu deinem Mitspieler zu passen. Dein Pass wird außerdem präziser und du erkennst besser, wohin du spielen solltest.

TIPP 2

Als nächstes wird der Ball von rechts hereingespielt. Bleib auf den Zehenspitzen, bleib aufmerksam und passe deine Körperhaltung an, um den Pass zu empfangen. Schieße sofort oder nimm den Ball mit einem Kontakt an, um dich besser zu positionieren.

TIPP 3

Kontrolliere den Ball erst, schau, wo Platz ist, und finde den richtigen Winkel für deinen Pass. Ein Kontakt vor dem Pass hilft, dir Raum zu schaffen und genauer zu spielen. Wenn der Platz und Winkel stimmen, kannst du den Ball auch direkt mit einer Drehung mitnehmen – ganz ohne extra Berührung.

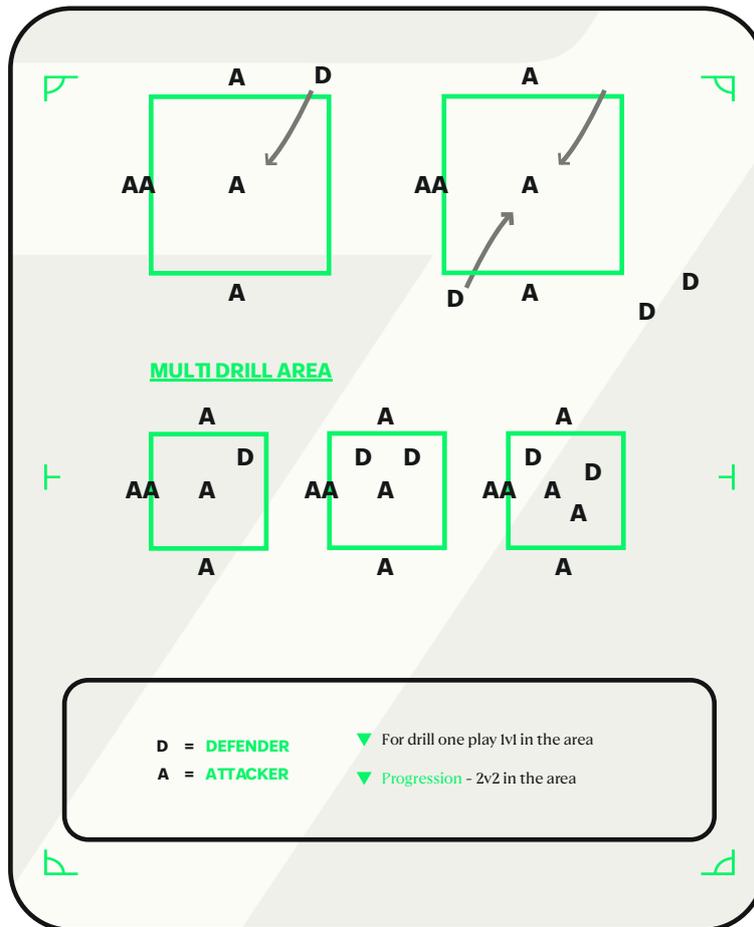
TIPP 4

Wenn dich Verteidiger unter Druck setzen, nimm so wenig Ballkontakte wie möglich. Spiel den Ball schnell weiter, bevor du ihn verlierst – sonst kriegt der Gegner die Chance auf einen Konter.

EA FUTURE DRILL

BLEIBE IN BEWEGUNG

WOCHE 3 (SELBST-)BEWUSSTSEIN



ÜBUNGS-ERWEITERUNGEN

- ▼ Der Fokus liegt darauf, den Ball in den eigenen Reihen zu halten, Räume zu schaffen und nach vorne zu spielen – also: Ballbesitz halten, angreifen und Chancen herausspielen.
- ▼ Alle Spieler sollen positiv denken, sich freilaufen und so positionieren, dass sie gut anspielbar sind. Die erste Ballberührung ist extrem wichtig – sie hilft dir, den richtigen Winkel für den nächsten Pass zu finden.
- ▼ In dieser Übung geht's vor allem um Bewegung ohne Ball – such dir freien Raum, achte auf die Ballgeschwindigkeit und denk schon an den nächsten Spielzug.
- ▼ Die Verteidiger dürfen Druck machen – dadurch wird dein Raumgefühl und dein Entscheidungsverhalten noch wichtiger.
- ▼ Im Teamtraining kannst du auch mehrere Felder gleichzeitig nutzen, damit alle Spieler aktiv dabei sind. Wenn du mehrere Felder hast, kannst du in jedem Feld eine andere Challenge einbauen – je nachdem, was die Spieler in dem Moment brauchen.
- ▼ Du kannst auch mehr Angreifer einsetzen, zum Beispiel ein 2-gegen-2 in einem Feld spielen lassen, um es noch intensiver zu machen.

WOCHE 4

KREATIVITÄT

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 1

TRANSPORT OHNE HÄNDE

Das Spiel „Transport ohne Hände“ fördert Kreativität und Teamarbeit, indem die Teilnehmer gemeinsam unterschiedliche Gegenstände transportieren müssen, ohne ihre Hände benutzen zu dürfen. Dabei müssen die Teilnehmer gemeinsam nach kreativen Lösungen suchen, um das Spiel zu gewinnen.

VORBEREITUNG

Markiere einen Start- und Zielpunkt und teile die Gruppe in zwei Teams auf.

Jedes Team erhält unterschiedliche Gegenstände (Bälle, Hütchen, Stangen etc.)

ABLAUF UND REGELN

Auf das Startkommando des Trainers muss jedes Team ohne Hände (andere Körperteile und Hilfsmittel sind erlaubt) die verschiedenen Gegenstände vom Start- zum Zielpunkt transportieren.

Wenn der Gegenstand fällt oder mit den Händen berührt wird, muss das Team von vorne beginnen.

Das Spiel endet, wenn das erste Team alle Gegenstände sicher ins Ziel gebracht hat.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, welche Lösungen gefunden wurden.

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 2

BALL-PARKOUR

„Ball-Parkour“ ist eine Übung, bei der Teams kreativ zusammenarbeiten müssen, um einen Ball sicher durch einen Parkour zu bewegen. Dabei wird Teamarbeit und Kreativität gefördert.

VORBEREITUNG

Erstelle einen Parkour aus Hütchen, Stangen oder anderen Hindernissen. Markiere einen Start- und Zielpunkt und teile die Gruppe in zwei Teams auf.

Jedes Team erhält einen Ball

ABLAUF UND REGELN

Das Team muss den Ball durch den Parkour bewegen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

Jeder Spieler muss den Ball mindestens einmal berühren, bevor er ans Ziel gelangt.

Der Ball darf den Boden während des gesamten Parkours nicht berühren, ansonsten muss das Team den Parkour wieder von vorne beginnen.

Die Übung endet, wenn das erste Team den Ball sicher ins Ziel gebracht hat.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, welche Lösungen gefunden wurden.

EA FUTURE DRILL

DEN STECKPASS SPIELEN

ZIEL

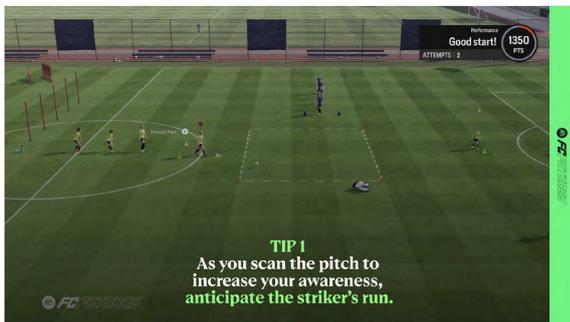
Diese Übung heißt „Den Steckpass spielen“ – Ziel ist es, deinem Mitspieler mit einem perfekt getimten Steilpass eine Torchance zu ermöglichen.

Damit trainierst du deine Entscheidungsfindung, das richtige Timing und wie stark du den Ball spielen musst, damit er genau ankommt.

AUSRÜSTUNG

- 11 Hütchen
- 1 Dummy (Puppe/Mannequin)
- 2 Angreifer
- 2 Verteidiger
- 1 Torwart
- 1 Tor
- 1 Ball

WOCHE 4 KREATIVITÄT



TIPP 1

Beginne damit, das Spielfeld zu überblicken, um dir bewusst zu machen, wo sich deine Mitspieler, die Gegner und freie Räume befinden. Versuche, den Laufweg des Stürmers frühzeitig zu erkennen.

TIPP 2

Spiele den Ball in dem Moment ab, wenn der Stürmer seinen Lauf startet – und ziele dabei ein paar Meter vor ihn, sodass er in den Pass hineinlaufen kann, ohne das Tempo zu verlieren.

TIPP 3

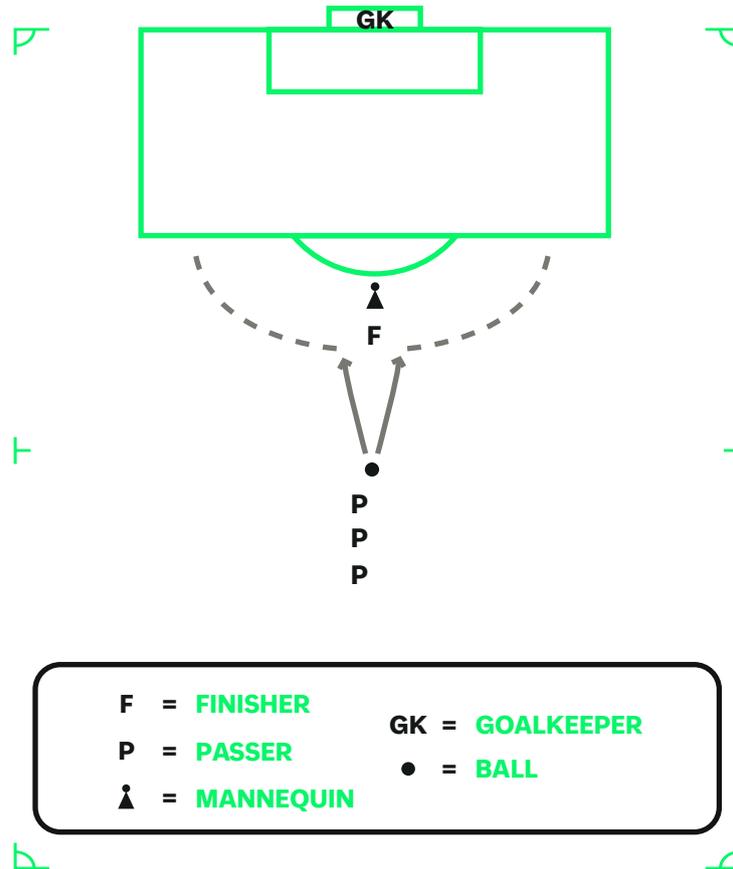
Das Pass-Tempo ist entscheidend: Ist der Pass zu schwach, kann der Verteidiger ihn abfangen. Ist er zu stark, erreicht ihn der Torwart. Spiele den Ball mit genug Tempo und Präzision, damit der Stürmer ihn zwischen Verteidiger und Torwart erreichen kann.

TIPP 4

Beende die Übung mit einem Torschuss.

EA FUTURE DRILL

DEN STECKPASS SPIELEN



WOCHE 4 KREATIVITÄT

ÜBUNGS-ERWEITERUNGEN

- ▼ Füge Verteidiger hinzu und denke daran, die Spieler regelmäßig zu wechseln.
- ▼ Verändere die Abstände - verkleinere das Spielfeld, um die Schwierigkeit zu erhöhen.
- ▼ Der erste Verteidiger soll den Laufweg des Spielers verfolgen, der den ersten Pass gespielt hat.
- ▼ Erhöhe die Spieleranzahl, um eine 4-gegen-3-Überzahlsituation zu schaffen.

WOCHE 5

VERANTWORTUNG

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 1

SCHWEINCHEN IN DER MITTE

Diese Übung ist eine Variante des klassischen Rondo-Spiels (auch bekannt als Schweinchen in der Mitte). Sie fördert das Verantwortungsbewusstsein und die Teamarbeit, indem die Spieler lernen, Verantwortung für den Mitspieler zu übernehmen und ihn zu unterstützen.

VORBEREITUNG

Es werden jeweils Gruppen à fünf Spieler eingeteilt. Vier Spieler stehen außen, ein Spieler in der Mitte – jede Gruppe hat einen Ball.

ABLAUF UND REGELN

Die Außenspieler passen sich den Ball zu, während der Spieler in der Mitte versucht, den Ball zu erobern.

Wenn ein Außenspieler den Ball verliert, geht nicht er selbst, sondern der linke Nachbar des Spielers, der den Ball verloren hat, in die Mitte.

Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit oder wenn jeder Spieler einmal in der Mitte war.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe. Wie hat es sich angefühlt, die Verantwortung für den Mitspieler zu übernehmen und für ihn in die Mitte zu gehen?

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 2

BLINDPARKOUR

Diese Übung verdeutlicht, wie wichtig es ist, Verantwortung für das Wohl eines anderen zu übernehmen und

VORBEREITUNG

Ein Hindernisparkour mit Hürden und Slalom wird aufgebaut.

Alle Teilnehmer werden in Zweiergruppen aufgeteilt.

ABLAUF UND REGELN

Eine Person aus der Zweiergruppe schließt die Augen und läuft mit Anleitung der anderen Person blind durch den Parkour.

Die Person mit geschlossenen Augen muss sich vollständig auf die Anweisungen ihres Partners verlassen, um den Hindernisparkour zu bewältigen.

Sobald die Person mit geschlossenen Augen den Parkour erfolgreich abgeschlossen hat, wechseln die beiden Partner die Rollen und absolvieren den gleichen Parkour in umgekehrten Rolle

Die Übung endet, wenn jede Person die Rolle des „Führenden“ und „Blinden“ übernommen hat.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, wie sie sich in der jeweiligen Rollen gefühlt haben. Lege dabei vor allem den Fokus auf die „führende Rolle“.

EA FUTURE DRILL

ÜBERWINDEN UND FLANKEN

ZIEL

Diese Übung heißt „Überwinden und Flanken“ – und hier dreht sich alles um das Spiel über die Außenbahn.

Schaffst du es, dir auf dem Flügel Platz zu verschaffen – und dann eine gefährliche Flanke in den Strafraum zu schlagen, um eine Torchance zu kreieren?

AUSRÜSTUNG

- 4 Hütchen
- 3 Angreifer
- 2 Verteidiger
- 1 Torwart
- 1 Tor
- 1 Ball

WOCHE 5 VERANTWORTUNG



TIPP 1

Mach eine gute erste Ballberührung, um dir Raum zu verschaffen – das ist entscheidend. So kannst du deine Körperhaltung anpassen und den Verteidiger besser ausdribbeln.

TIPP 2

Beurteile die Position des Verteidigers und entscheide, ob du ihn mit einem Trick oder über dein Tempo schlagen kannst. Probiere verschiedene Finten oder Tempo-Wechsel aus, um dir Platz für die Flanke zu verschaffen. Abwechslung ist wichtig, damit der Verteidiger nie genau weiß, was du als Nächstes machst.

TIPP 3

Heb den Kopf, um die Bewegung des Stürmers zu sehen, und flanke so, dass du den Bereich zwischen Verteidiger und Torwart triffst – so wird es gefährlich.

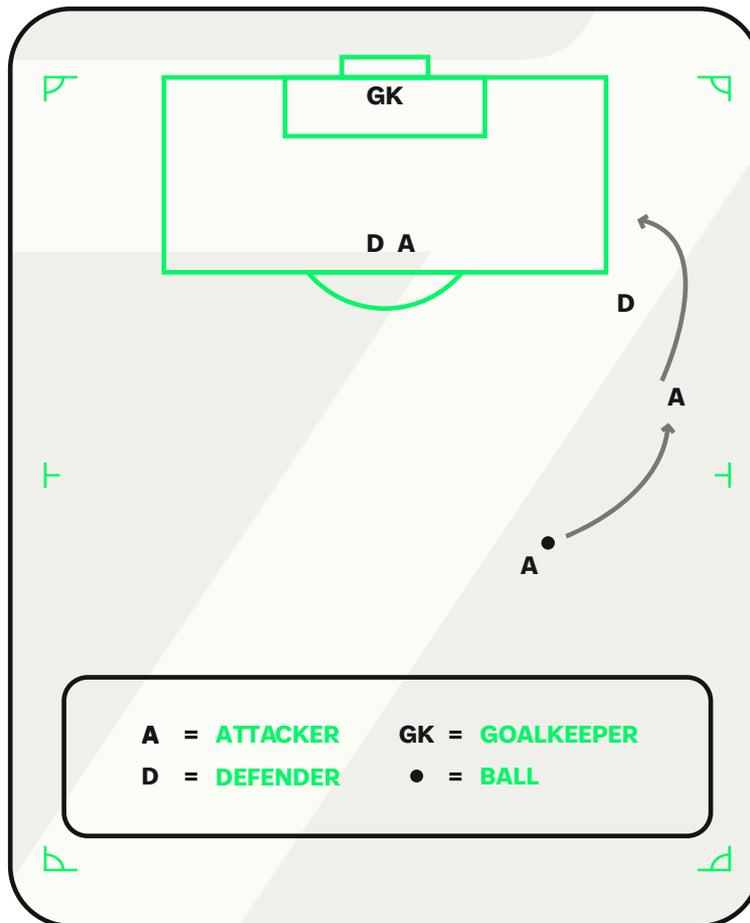
TIPP 4

Der Stürmer sollte ständig die Position des Verteidigers im Blick haben, um freie Räume auszunutzen. Jetzt ist der Moment, sich vom Gegner abzusetzen und mit Power in den Ball zu gehen. Je nach Höhe des Balls kannst du per Kopf, Volley oder nach Ballannahme abschließen – Hauptsache, du bist bereit.

EA FUTURE DRILL

ÜBERWINDEN UND FLANKEN

WOCHE 5 VERANTWORTUNG



ÜBUNGS-ERWEITERUNGEN

- ▼ Nutze beide Spielfeldseiten und variiere die Flanken bzw. Zuspiele in den Strafraum.
- ▼ Füge zusätzliche Verteidiger und Angreifer hinzu und rotiere die Spieler regelmäßig.
- ▼ Baue die Übung zu einer 3-gegen-3-Angriffsphase aus.
- ▼ Füge ein Ziel für die Verteidiger hinzu, in das sie nach Ballgewinn herausspielen sollen (z. B. ein kleines Tor oder eine bestimmte Zone).

WOCHE 6

RESPEKT & FAIRPLAY

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 1

KOMPLIMENTE-FANGSPIEL

Diese Übung dient dazu den Kindern den Wert Respekt zu vermitteln. Durch das Äußern von Komplimenten lernen die Kinder sich gegenseitig wertzuschätzen und zu respektieren.

VORBEREITUNG

Markiere ein Spielfeld und wähle 1-2 Fänger aus.

ABLAUF UND REGELN

Die Fänger fangen andere Spieler durch Abschlagen.

Gefangene Spieler bleiben stehen und können nur durch ein Kompliment befreit werden (z.B. „Du bist super schnell!“).

Nach dem Kompliment darf der befreite Spieler wieder frei laufen.

Das Spiel endet, wenn alle gefangen sind oder die Zeit abgelaufen ist.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, wie sie sich bei den Komplimenten gefühlt haben.

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 2

FUSSBALL NACH EIGENEN REGELN

Diese Übung stärkt das Verständnis für Regeln, Fairness und Respekt. Durch das selbständige Aufstellen von Regeln wird der Fairplay-Gedanke der Kinder gefördert.

VORBEREITUNG

Markiere ein Spielfeld mit zwei Toren und teile die Gruppe in zwei Mannschaften auf.

ABLAUF UND REGELN

Das Spiel beginnt wie ein normales Fußballspiel.

Wenn eine Mannschaft ein Tor erzielt, darf sie eine Regel für die andere Mannschaft aufstellen (z.B. „Ihr dürft nur mit dem linken Fuß Tore erzielen“).

Die aufgestellte Regel gilt für die gegnerische Mannschaft bis zum nächsten Torerfolg.

Wenn die andere Mannschaft ein Tor erzielt, legt sie ebenfalls eine Regel für das gegnerische Team fest. Ihre eigene Regel bleibt derweil bestehen.

Mit jedem weiteren Tor wird die jeweils aktuelle Regel der anderen Mannschaft durch eine neue Regel ersetzt.

Die Regeln müssen fair und umsetzbar sein, um den Respekt und das Fairplay zu fördern.

Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit oder bei einer vorher vereinbarten Punktzahl.



REFLEXION

Bespreche nach dem Spiel, wie sich die Spieler beim Erstellen und Einhalten der Regeln gefühlt haben.

EA FUTURE DRILL

2 GEGEN 1 SITUATIONEN

ZIEL

Diese Übung heißt „2 gegen 1 Situationen“ – hier geht es darum, einen 2-gegen-1-Angriffsvorteil clever zu nutzen und in eine Torchance umzuwandeln.

Du lernst dabei, ruhig zu bleiben und die richtige Entscheidung zu treffen, um ein Tor zu erzielen.

AUSRÜSTUNG

- 2 Angreifer
- 1 Verteidiger
- 1 Torwart
- 1 Tor
- 1 Ball

WOCHE 6 RESPEKT & FAIRPLAY



TIPP 1

Die Angreifer sollten einen großen Abstand zueinander halten, damit der Verteidiger eine größere Fläche abdecken muss. Der Angreifer ohne Ball sollte anspielbar und im Abseits stehenden Bereich bleiben.

TIPP 2

Zwinge den Verteidiger zu einer Entscheidung. Geh mit Tempo auf ihn zu – wenn er zu früh angreift, kannst du den Ball zu deinem Mitspieler passen oder selbst am Verteidiger vorbeiziehen und aufs Tor gehen.

TIPP 3

Treffe die richtigen Entscheidungen, wann du schießt oder passt. Wenn der Winkel zu eng ist oder ein Verteidiger deinen Schuss blocken könnte, spiel den Ball lieber zum Mitspieler und nutze eure Überzahlsituation. Bleib ruhig, sei geduldig – und wähl den einfachsten Weg zum Tor.

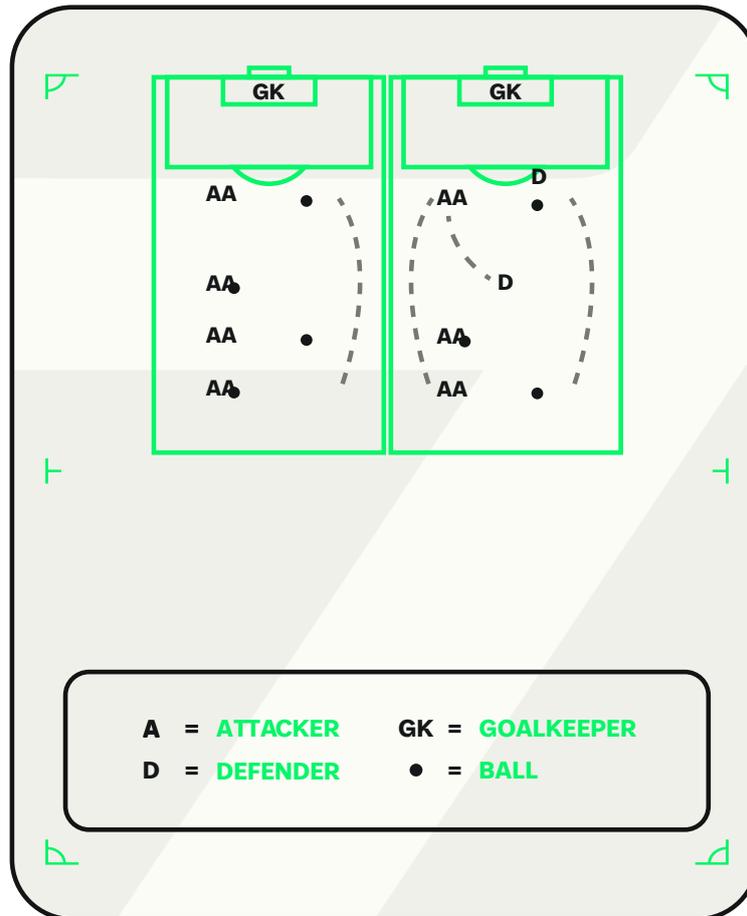
TIPP 4

Schieße flach in die lange Ecke. So erhöhst du die Chance auf ein Tor oder einen Abpraller, den dein Mitspieler verwerten kann.

EA FUTURE DRILL

2V1 WAVES

WOCHE 6 RESPEKT & FAIRPLAY



ÜBUNGS-ERWEITERUNGEN

- ▼ Wechsle die Spieler durch und lasse die Angreifer abwechselnd starten, um Angriffswellen zu erzeugen.
- ▼ Füge einen zusätzlichen Verteidiger hinzu und danach einen zurückeilenden Verteidiger von hinten, um den Druck zu erhöhen.
- ▼ Erhöhe die Spielerzahl, z. B. auf 3-gegen-2 mit einem nachrückenden Verteidiger, sodass sich ein 3-gegen-3 entwickelt.
- ▼ Füge ein Ziel für die Verteidiger hinzu, in das sie nach Ballgewinn herauspielen können.



WEEK 7
DISZIPLIN

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 1

FREEZE-DANCE

Bei dieser Übung geht es darum, dass die Teilnehmer lernen sich zu disziplinieren. Die Übung fordert Selbstkontrolle und die Fähigkeit sich an Regeln zu halten.

VORBEREITUNG

Sorge für genügend Platz damit sich die Teilnehmer frei bewegen können. Entferne alle Hindernisse, die gefährlich sein könnten.

Stelle sicher, dass du ein Gerät hast, mit dem du Musik abspielen kannst (z.B. Lautsprecher, Handy, etc.).

ABLAUF UND REGELN

Wenn die Musik abspielt, dürfen sich die Teilnehmer frei bewegen und frei tanzen.

Sobald die Musik stoppt, müssen alle Teilnehmer sofort in der Position bleiben, in der sie sich gerade befinden.

Alle Teilnehmer bleiben still und warten bis die Musik wieder beginnt.

Wenn die Musik wieder startet, dürfen die Teilnehmer erneut tanzen.

Wer sich bewegt, während die Musik gestoppt ist, scheidet aus.

Das Spiel kann nach einer bestimmten Zeit oder wenn alle Teilnehmer mehrere Male „eingefroren“ sind, beendet werden.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe, wie es sich für sie angefühlt hat sich nicht bewegen zu dürfen.

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 2

SILENT LINE-UP / STUMMSCHALTUNG

In dieser Übung geht es darum, durch das Erfüllen von verschiedenen Aufgaben ohne verbaler Kommunikation die Disziplin zu schulen.

VORBEREITUNG

Sorge für genügend Platz, sodass sich alle Teilnehmer gut bewegen und nebeneinander aufstellen können.

Lege ein großes Seil für die Variation parat.

ABLAUF UND REGELN

Die Gruppe muss sich ohne Worte in einer bestimmten Reihenfolge aufstellen. Beispielsweise nach Größe (vom Kleinsten zum Größten).

Während des gesamten Prozesses ist es nicht erlaubt zu sprechen. Jegliche Kommunikation muss nonverbal erfolgen (z.B. durch Gesten, Mimik, Blickkontakt).

Nach der Aufstellung wird überprüft, ob die Reihenfolge korrekt ist.

Die Übung ist abgeschlossen, sobald die Gruppe sich korrekt nach der Größenreihenfolge aufgestellt hat.

VARIATION FÜR ÄLTERE TEILNEHMER

Die Gruppe muss ohne verbale Kommunikation mit einem Seil verschiedene geometrische Formen, wie z.B. einen Kreis, ein Quadrat oder eine Raute darstellen. Dabei müssen sie sich so positionieren, dass das Seil spannt.

Die Übung ist abgeschlossen sobald Gruppe, die geometrischen Formen präzise dargestellt hat.



REFLEXION

Bespreche die Übung mit den Teilnehmern. Wie hat es sich angefühlt bei der Aufgabe nicht miteinander sprechen zu dürfen?

EA FUTURE DRILL

DRIBBLE-CHALLENGE

ZIEL

Dribble so schnell wie möglich durch die Stangen, schlage den Verteidiger und komme im Strafraum zum Torschuss.

Diese Übung hilft dir dabei, eine enge Ballkontrolle und deinen Abschluss zu verbessern

AUSRÜSTUNG

- 3 Hütchen / Dummys / Slalomstangen
- 1 Angreifer
- 1 Torwart
- 1 Ball

WOCHE 7 DISZIPLIN



TIPP 1

Dribble mit Tempo auf das erste Hindernis zu. Benutze dann einen Trick oder einen Richtungswechsel, um daran vorbeizukommen.

TIPP 2

Benutze verschiedene Teile beider Füße, um deine Geschwindigkeit und Ballkontrolle beim Durchqueren der Tore zu verbessern. Diese kleinen Feinheiten können in einer Angriffssituation den entscheidenden Unterschied machen.

TIPP 3

Versuche, dich so zum Verteidiger zu positionieren, dass du nicht direkt frontal zu ihm und dem Tor stehst. So bekommst du mehr Raum und Bewegungsfreiheit, um den Verteidiger auszuspielen und mehr Angriffsoptionen zu haben.

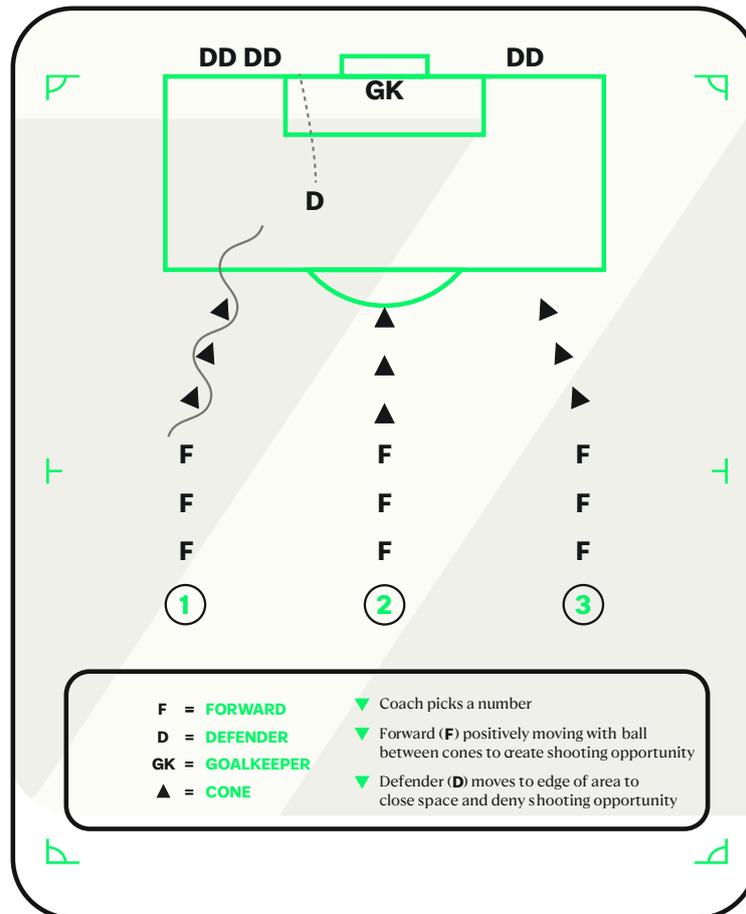
TIPP 4

Schieße den Ball auf die lange Ecke. So erhöhst du auch die Chance auf einen Nachschuss für deine Mitspieler, falls der Ball nicht reingeht.

EA FUTURE DRILL

DRIBBLE-CHALLENGE

WOCHE 7 DISZIPLIN



ÜBUNGS-ERWEITERUNGEN

- ▼ Wenn du diese Übung mit deiner Klasse oder deinem Team machst, kannst du mehrere Übungsbereiche aufbauen. Außerdem könnt ihr nicht nur zentral starten, sondern auch von links und rechts vom Tor – so ändert sich der Winkel und die Herausforderung.
- ▼ Idealerweise stellst du die Hütchen auf einer Fläche von 8-10 Metern auf. Je nach Alter und Können der Spieler*innen kannst du das Feld auch verlängern oder verkürzen.
- ▼ Denk daran, die Torhüter und die Startpositionen regelmäßig zu wechseln – genauso wie Verteidiger und Angreifer. So bekommt jede*r die Chance, alle Teile der Übung zu trainieren.

WEEK 8

ZIELSETZUNG

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 1

EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN

One Step at a Time ist eine spielerische Übung, die Kindern hilft ihre Ziele richtig zu setzen und einzuschätzen.

VORBEREITUNG

Markiere einen Startpunkt und eine Ziellinie. Die Entfernung zwischen Start und Ziel sollte so gewählt werden, dass es eine Herausforderung für die Kinder darstellt, aber nicht zu schwierig ist, um die Anzahl der Schritte korrekt einzuschätzen.

ABLAUF UND REGELN

Jedes Kind schätzt, wie viele Schritte es braucht, um die Ziellinie zu erreichen. Die Kinder können sich vorher beraten oder ihre Schätzungen individuell vornehmen.

Die Kinder starten und gehen die geschätzte Anzahl an Schritten. Dabei müssen sie darauf achten, die festgelegte Schrittzahl exakt zu treffen.

Sobald ein Kind die Ziellinie erreicht, überprüft es, ob die Zahl der Schritte mit der vorher getroffenen Schätzung übereinstimmt.

Die Übung endet, wenn alle Kinder die Ziellinie erreicht haben.



REFLEXION

Bespreche mit der Gruppe: Welche Strategie haben die Kinder gewählt, um ihre Schritte zu schätzen? Waren ihre Schätzungen zu hoch oder zu niedrig?

AUFWÄRM-AKTIVITÄT 2

WIE VIELE ELFMETER TREFFE ICH?

Dies ist eine Übung, die Kinder dabei unterstützt, ihre eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und Ziele zu setzen. Die Übung fördert das Vertrauen in die eigene Leistung und hilft, Ziele auf eine realistische und erreichbare Weise zu formulieren.

VORBEREITUNG

Es werden ein Tor, ein Ball und ein Hütchen für die Markierung des Elfmeterpunkts sowie ein Spieler, der ins Tor geht, benötigt.

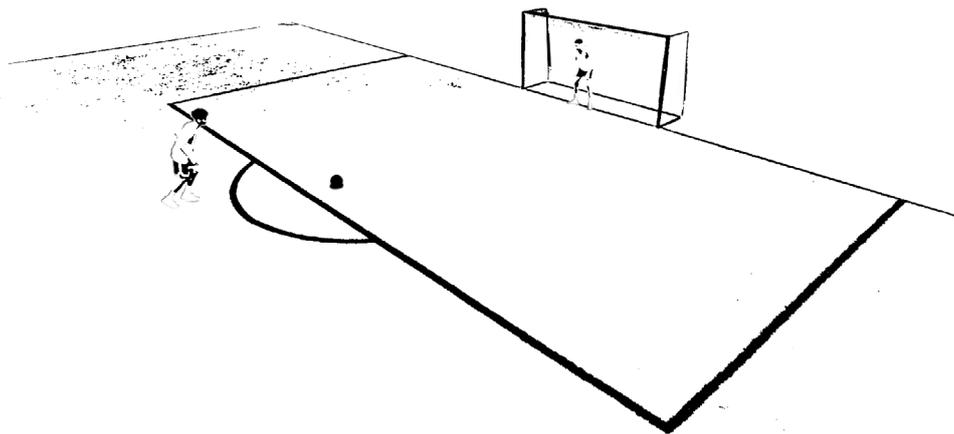
ABLAUF UND REGELN

Zu Beginn des Spiels überlegt sich jedes Kind, wie viele Tore es bei fünf Elfmetern erzielen möchte.

Anschließend schießt es fünf Elfmeter nacheinander.

Die Übung ist abgeschlossen, nachdem jedes Kind seine fünf Elfmeter geschossen hat.

WOCHE 8 ZIELSETZUNG



REFLEXION

Bespreche mit den Kindern, ob sie ihre Ziele erreicht, übertroffen oder verfehlt haben.

EA FUTURE DRILL

FREISTÖSSE

ZIEL

Das Ziel besteht darin, so viele Tore wie möglich aus verschiedenen Standardsituationen zu erzielen.

Diese Übung bringt dir bei, wie man aus verschiedenen Winkeln Tore schießt, die Zielgenauigkeit verbessert sowie Schusskraft und Rotation in den Ball bringt.

AUSRÜSTUNG

- 4 Dummys oder Spieler
- 1 Freistoßschütze
- 1 Torwart
- 1 Ball

WOCHE 8 ZIELSETZUNG



TIPP 1

Beim Freistoß solltest du dir ein bestimmtes Ziel setzen, zum Beispiel eine bestimmte Ecke.

TIPP 2

Um beim Freistoß Effet auf den Ball zu bringen, triff den Ball mit der Innenseite deines Fußes.

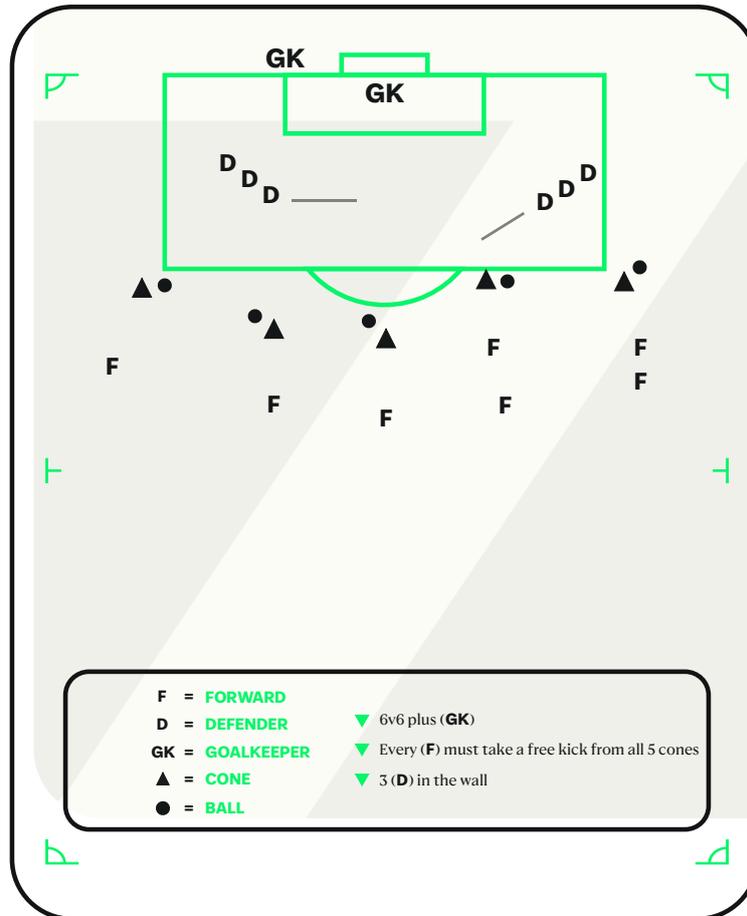
TIPP 3

Für mehr Höhe und eine bessere Flugkurve beim Freistoß solltest du den unteren Teil des Balls treffen. So bekommt der Ball mehr Auftrieb und eine schönere Flugbahn, was dir hilft, über die Mauer hinwegzuschießen.

EA FUTURE DRILL

FREISTÖSSE

WOCHE 8 ZIELSETZUNG



ÜBUNGS-ERWEITERUNGEN

- ▼ Wenn du diese Übung mit deiner Gruppe oder deinen Teamkolleg*innen trainierst, kannst du zwei Tore aufbauen oder von verschiedenen Positionen schießen.
- ▼ Du kannst auch einen Wettkampf daraus machen, indem du das Team in zwei Gruppen aufteilst und schaust, welche Gruppe die meisten Tore erzielt.
- ▼ Denk daran, die Torhüter*innen und Personen in der Mauer auszutauschen (wenn ihr keine Dummys habt).



COMM
GR ~~Ø~~ N
UND

HABT SPASS UND BLEIBT AM BALL
GEMEINSAM!

