



Vereinscoaching im
KINDERFUSSBALL

Ein Projekt des
Vorarlberger Fußballverbandes
in Kooperation mit dem Land Vorarlberg



VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND

Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at
<https://www.kinderfussball.vfvapps.at>

BEWEGLICHKEITSÜBUNGEN - AUFWÄRMEN



Organisation:



Feldgröße **20 x 15 Meter**



Material **4 Hütchen**



Anzahl Spieler **Alle (Alternative: 2 Gruppen/2 Trainer)**



Dauer **10 Minuten**



Altersgrupp(en)

Bambini
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12



Basistechnik(en)

Koordination
Krafttraining



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

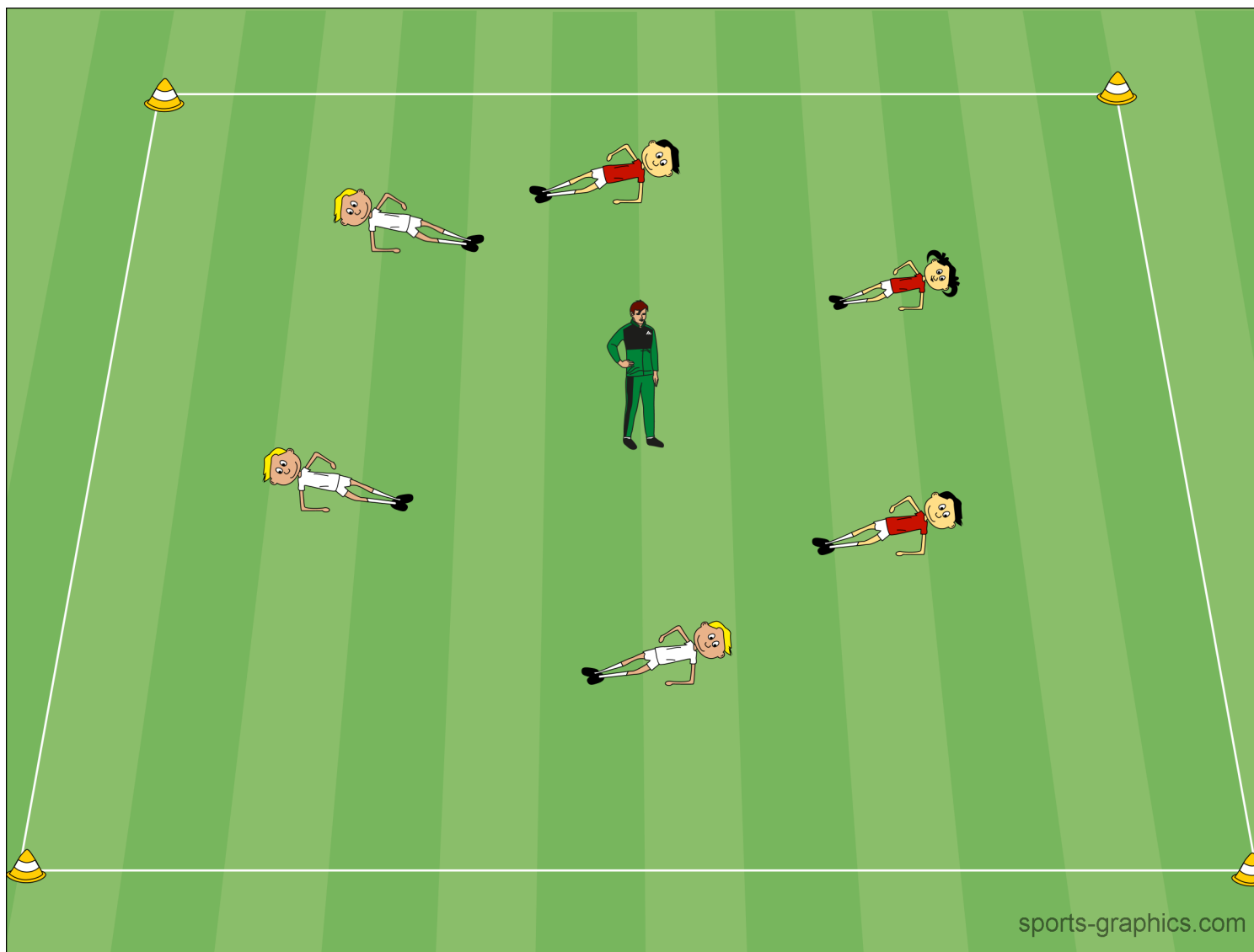
Nach einem Fangspiel legen sich die Kinder auf den Rücken und bewegen Arme und Beine. Anschließend führen sie verschiedene Beweglichkeitsübungen aus.

Varianten:

- Im Liegen einen Hampelmann ausführen
- Seitlich rollen
- Achter mit dem Ball ausführen
- Auf dem Bauch Schwimmbewegungen ausführen
- Purzelbaum vorwärts und rückwärts machen, etc.

Coachingtipps:

- Kinderymnastik regelmäßig anbieten
- Einfache Aufgaben verbessern die Beweglichkeit



BEWEGLICHKEITSÜBUNGEN - AUFWÄRMEN