



#IamCScup

Sportlektionen
für die Primarstufe

CREDIT SUISSE 
main partner


PUMA®
technical partner

Lektion 1 – Seelöwen und Eisbären

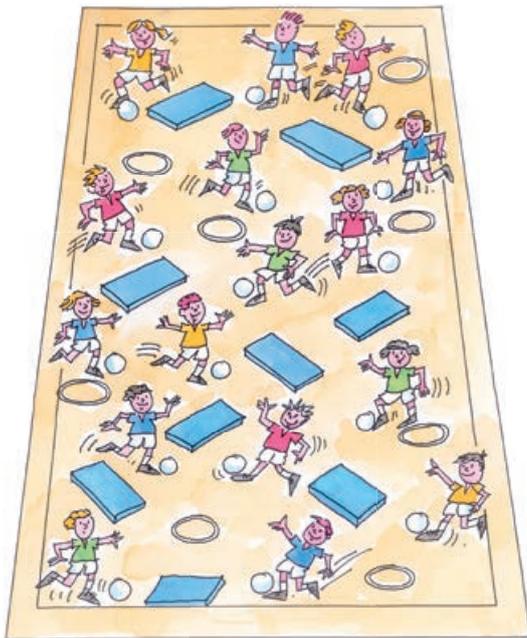
Unterstufe, 45 Minuten

Im Mattenmeer

Einstieg, 15 Minuten

Material

- 1 Matte pro Seelöwe
- 1 Reifen pro Eisbär
- 1 Ball pro Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- 2 Teams bilden: Seelöwen und Eisbären.
- Matten (Insel) und Reifen (Eisberge) in der Halle verteilen.

Offen starten

- Alle Kinder dribbeln um die Inseln (Matten) und Eisberge (Reifen).
- Ballführen variieren: Innenrist, links/rechts etc.

Üben

Wenn die Lehrperson den Arm hebt.

1. legen die Kinder ihren Ball auf eine Insel und nehmen einen freien Ball;
2. legen die Kinder ihren Ball auf einen Eisberg und nehmen einen freien Ball;
3. umdribbeln sie eine Insel/einen Eisberg nur mit dem linken oder rechten Fuss (danach umgekehrt).

Wetteifern

Auf ein Signal legen die Eisbären ihren Ball auf einen Eisberg, die Seelöwen legen ihn auf eine Insel: Sind die Eisbären oder Seelöwen schneller? Dito umgekehrt.

Fokus

- Führen die Kinder den Ball kontrolliert?
- Setzen die Kinder die Vorgaben um?

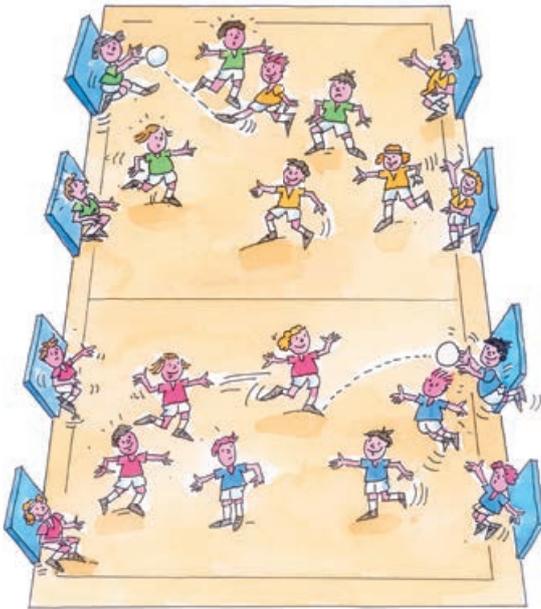


Eis-Turnier

Hauptteil, 25 Minuten

Material

- 8 Matten
- 2 Bälle
- 1 Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Halle in zwei Spielfelder teilen.
- Pro Feld je 2 Tore (Matten an die Wand stellen).
- Die Teams vom Einstimmen übernehmen.
- Die Kinder spielen einen Match mit oder ohne Torhüter.
- Die beiden Teams greifen je auf 2 Tore an und verteidigen je 2 Tore.
- 3 Runden à ca. 7 Minuten.
- Gegner, Spielerposition und Torhüter nach jeder Runde wechseln.
- Spiel mit Bande.
- Der Ball ist im Aus (> Einkick), wenn er über die Linie ins andere Feld rollt.

Fokus

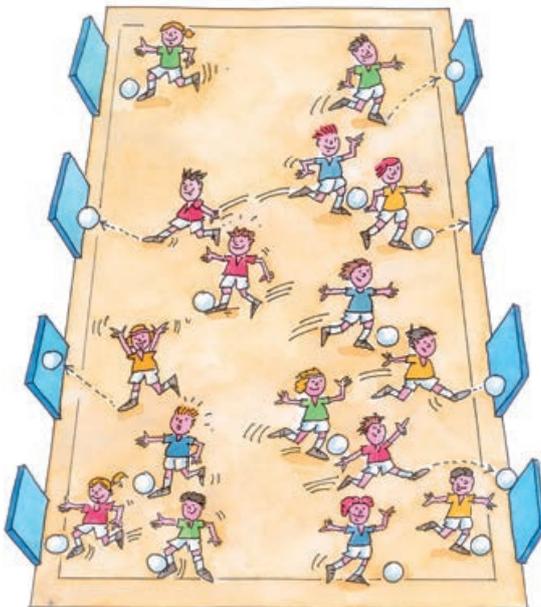
- Sind alle Kinder am Spiel beteiligt?
- Dribbeln und passen die Kinder mutig nach vorne?
- Spielen die Torhüter aktiv mit und beteiligen sich am Angriffsspiel?

Eisberg in Sicht

Ausklang, 5 Minuten

Material

- 8 Matten
- 1 Ball pro Kind
- 1 Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Mattentore vom vorherigen Spiel verwenden.
- Jedes Kind hat einen Ball.
- Die Kinder dribbeln frei herum und versuchen, so viele Tore wie möglich zu erzielen.
- Nach einem erzielten Tor muss die Matte gewechselt werden.
- 2 bis 3 Durchgänge:
 1. Durchgang: Tore mit linkem Fuss erzielen.
 2. Durchgang: Tore mit rechtem Fuss erzielen.
 3. Durchgang: Tore mit linkem oder rechtem Fuss erzielen.



Lektion 2 – über den Fluss

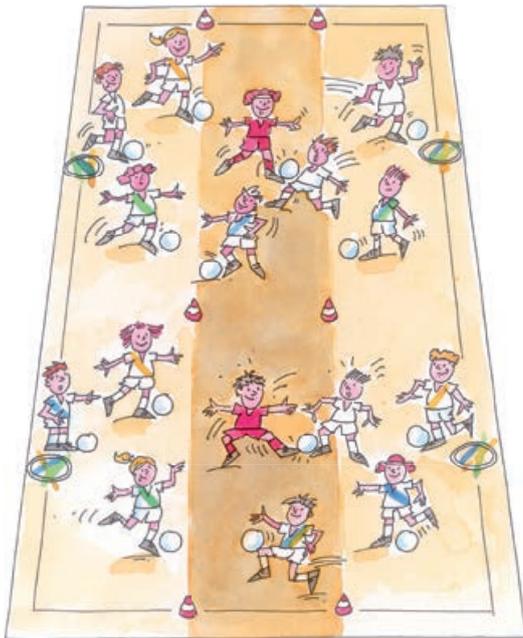
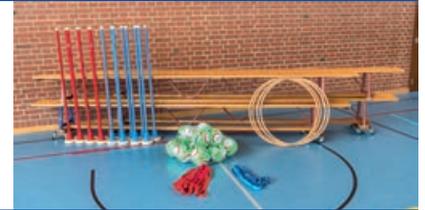
Unterstufe, 45 Minuten

Brückenwächter

Einstieg, 15 Minuten

Material

- Malstäbe oder Hütchen zum Abgrenzen der Felder
- 4 Langbänke
- 1 Ball pro Kind
- Mehrere Bündel/Überziehleibchen pro Kind
- 4 Reifen



Beschreibung

- 2 Uferzonen und eine Brücke (Mittelzone) markieren (evtl. mit Linien, Malstäben, Hütchen).
- 2 Teams bilden und auf die beiden Uferzonen verteilen.

Offen starten

Die Kinder dribbeln über die Brücke zum anderen Ufer. Sie versuchen, den Ball in kleinen Schritten und mit vielen Ballkontakten zu führen.

Üben

Den Ball auf verschiedene Arten führen: mit dem Innenrist, Vollrist oder nur mit dem linken oder rechten Fuss.

Wetteifern

- 2 Brückenwächter bestimmen und je 2 Reifen in den Startzonen mit Bündeln füllen.
- Die Kinder dribbeln an den Brückenwächtern vorbei zum gegenüberliegenden Ufer.
- Erwischt der Brückenwächter einen Ball und kann ihn aus dem Feld dribbeln, werden die Rollen getauscht.
- Überquert ein Kind die Brücke hin und zurück, darf es sich einen Bündel anziehen.

Wer hat am Schluss die meisten Bündel?

Einfacher

- Hindernisse statt Verteidiger.
- Nur 1 Brückenwächter bestimmen.
- Brücke vergrößern.

Schwieriger

- Mehr Brückenwächter bestimmen.
- Brücke verengen.

Fokus

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Erkennen die Kinder die Lücke?
- Sind die Aufgaben zu einfach/zu schwierig?

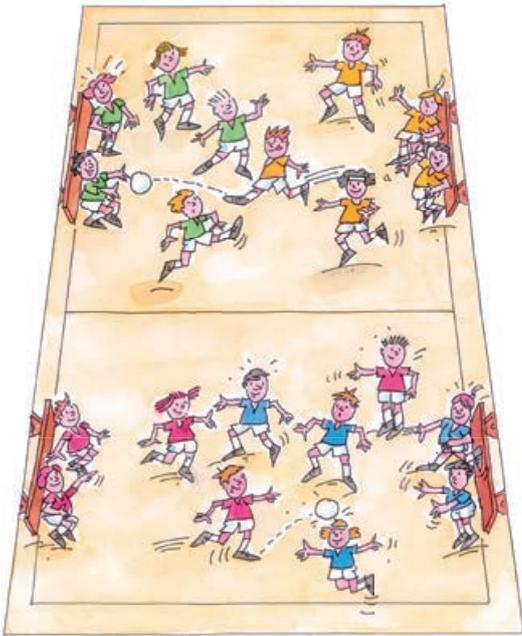


Uferturnier

Hauptteil, 25 Minuten

Material

- Malstäbe oder Hütchen zum Abgrenzen der Felder
- 4 Langbänke
- 2 Bälle
- Mehrere Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Halle in zwei Spielfelder teilen.
- Pro Feld je 1 Tor (gekippte Langbank).
- Teams vom Einstimmen übernehmen.
- Die Kinder spielen einen Match mit oder ohne Torhüter.
- Beide Teams greifen auf je 1 Tor an und verteidigen je 1 Tor.
- 3 Runden à ca. 7 Minuten.
- Gegner, Spielerposition und Torhüter nach jeder Runde wechseln.
- Spiel mit Bande.
- Der Ball ist im Aus (> Einkick), wenn er über die Linie ins andere Feld rollt.

Fokus

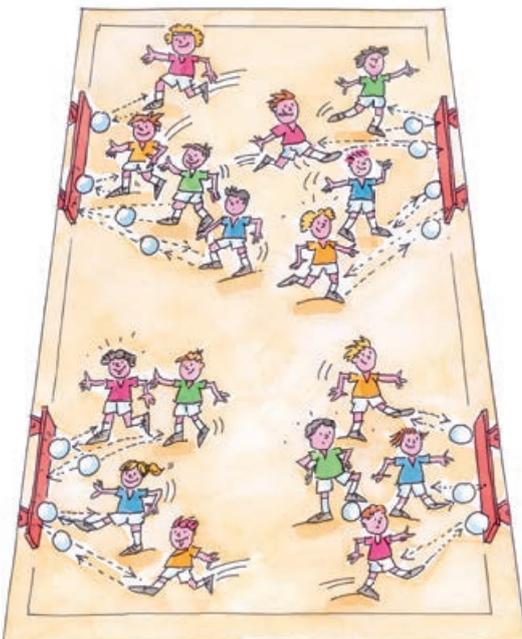
- Sind alle Kinder am Spiel beteiligt?
- Dribbeln und passen die Kinder mutig nach vorne?

Brücken-Curling

Ausklang, 5 Minuten

Material

- 4 Langbänke
- 1 Ball pro Kind
- Mehrere Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Bänke aus vorherigem Spiel verwenden.
- Jedes Kind stellt sich zu einer Bank (ungefähr gleich viele Kinder pro Bank).
- Die Kinder stehen mit ihrem Ball vor den Bänken.

Wer kann seinen Ball so an die Bank spielen, dass er möglichst nahe bei ihm stoppt, ohne ihn zu berühren?

Nach jedem erfolgreichen Versuch die Distanz zur Bank vergrößern.

1. Durchgang: mit linkem Fuss.
2. Durchgang: mit rechtem Fuss.



Lektion 3 – Flipperkasten

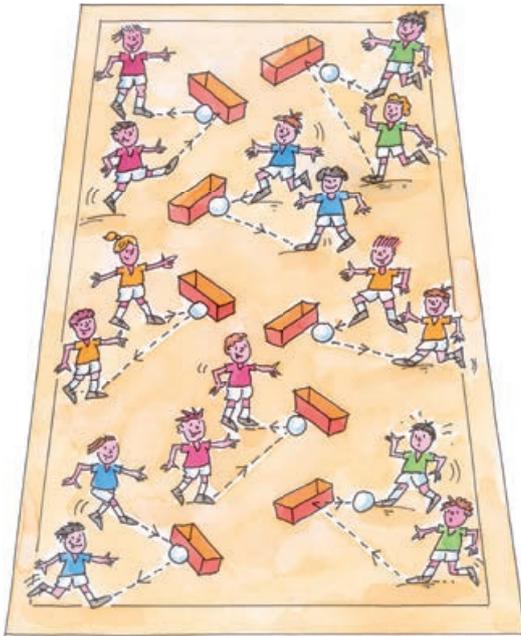
Unterstufe, 45 Minuten

Flipperkasten

Einstieg, 15 Minuten

Material

- 2 Schwedenkästen
- 1 Ball/Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Alle Kasten-elemente in der Halle verteilen.
- 2er-Teams bilden.

Offen starten

Die Paare bewegen sich frei und spielen sich den Ball zu.

Üben

1. Die Kinder führen den Ball und passen mit links und rechts zum Mitspieler.
2. Die Kinder passen via Prellbock (Kastenelement oder Wand) zum Partner.

Wetteifern

- Welches 2er-Team schafft zuerst 10 Pässe via Prellbock (immer andere Prellböcke) zu spielen?
- Ein Verteidigerteam versucht, die Pässe zu verhindern.

Fokus

- Sind die Pässe präzise?
- Sind die Pässe flach?

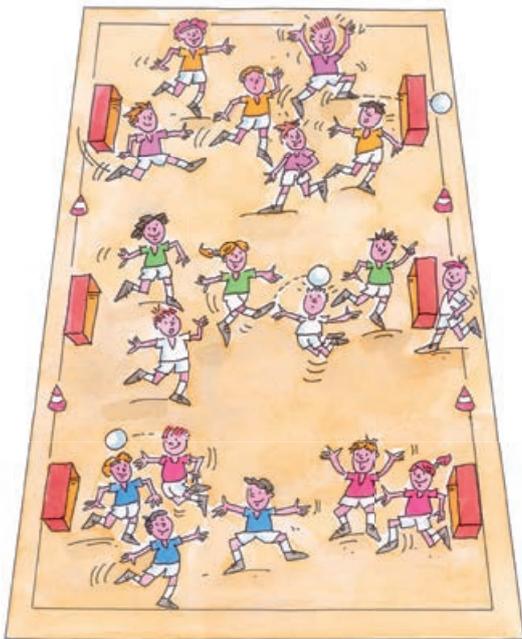


Flipperkasten-Turnier

Hauptteil, 25 Minuten

Material

- 2 Schwedenkästen
- 3 Bälle
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Halle in drei Spielfelder teilen.
- Pro Feld je 2 Tore (Kastenelemente).
- 6 Teams bilden.
- Tore können von vorne und von hinten erzielt werden.
- 3 Runden à ca. 7 Minuten.
- Gegner, Spielerposition und Torhüter nach jeder Runde wechseln.
- Spiel mit Bande.
- Der Ball ist im Aus (> Einkick), wenn er über die Linie ins andere Feld rollt.

Fokus

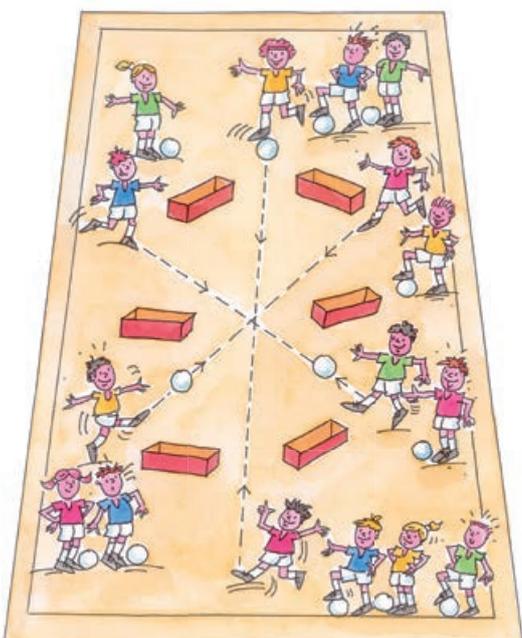
- Sind alle Kinder am Spiel beteiligt?
- Suchen die Kinder entschlossen den Torabschluss?

Flipper-Pass

Ausklang, 5 Minuten

Material

- 2 Schwedenkästen
- 1 Ball/Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Kastenelemente aus vorangehendem Spiel verwenden und in der Hallenmitte aufstellen, sodass zwischen den Kästen jeweils unterschiedlich grosse Lücken sind.
- 2er-Teams vom Einstimmen übernehmen.
- Die Kinder postieren sich mit einem Ball um die Kastenelemente in der Mitte der Halle und versuchen, ihren Ball durch den «Flipperkasten» zum Mitspieler auf der anderen Seite zu spielen.

Welches Team schafft 5 erfolgreiche Pässe, ohne ein Kastenelement mit dem Ball zu berühren?



Lektion 4 – Ballkünstler im Zirkus

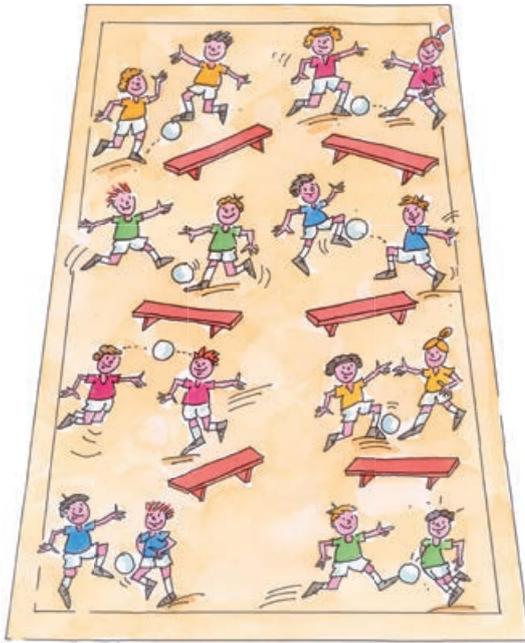
Mittelstufe, 45 Minuten

Manege frei

Einstieg, 15 Minuten

Material

- 4 Langbänke
- 1 Ball pro Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- 4 Langbänke in der Halle verteilen.
- 2er-Teams bilden.

Offen starten

Die 2er-Teams spielen sich in der Halle den Ball zu.

Üben

1. Die Kinder führen den Ball und passen mit links und rechts zum Mitspieler.
2. Höchstens 3-mal den Ball berühren dann passen.
3. Den Ball führen, einen Trick ausführen, danach passen.

Die 2er-Teams üben einen selbst erfundenen Trick mit dem Ball (jedes Kind hat einen Ball): Trick der Klasse vorzeigen und gemeinsam üben.

Wetteifern

Wer hat am meisten Tricks gelernt?

Fokus

- Tricks beidseitig üben.
- Gegenseitig helfen.

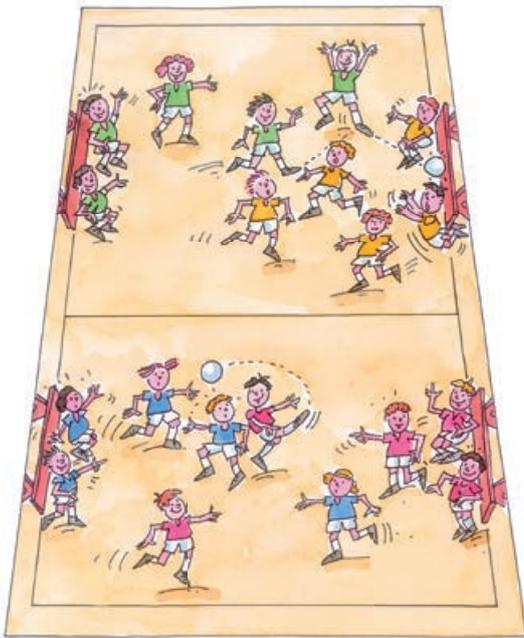


Ballkünstler-Turnier

Hauptteil, 25 Minuten

Material

- 2 Bälle
- 4 Langbänke
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Halle in zwei Spielfelder unterteilen.
- Pro Feld je 1 Tor (gekippte Langbank).
- 4 Teams bilden.
- Match auf je 1 Tor.
- 3 Runden à ca. 7 Minuten.
- Gegner, Spielerposition und Torhüter nach jeder Runde wechseln.

Fokus

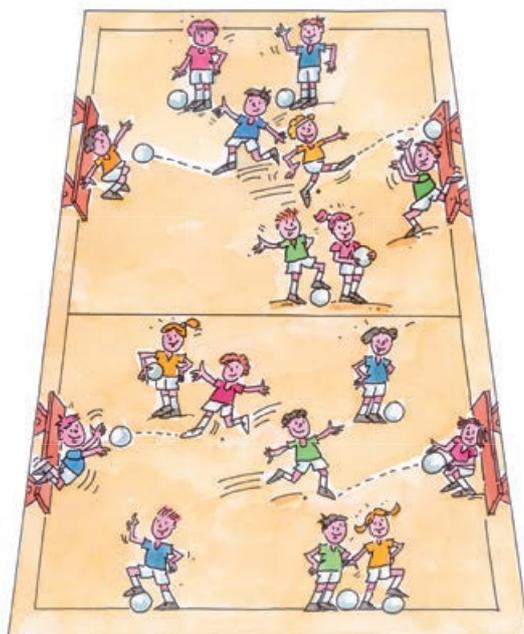
- Sind alle Kinder am Spiel beteiligt?
- Dribbeln und passen die Kinder mutig nach vorne?

Penaltyschiessen

Ausklang, 5 Minuten

Material

- 1 Ball pro Kind
- 4 Langbänke
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Langbänke aus vorangehendem Spiel verwenden.
- Je 1 Torhüter pro Langbank.
- Jeder Penaltyschütze hat 1 Ball. Einzelwettbewerb: Penaltyschiessen mit Torhüter.
- Jedes Kind darf mit dem linken und mit dem rechten Fuss einen Penalty schießen.
- Penaltys müssen auf zwei verschiedene Torhüter geschossen werden.



Lektion 5 – Berge und Seen

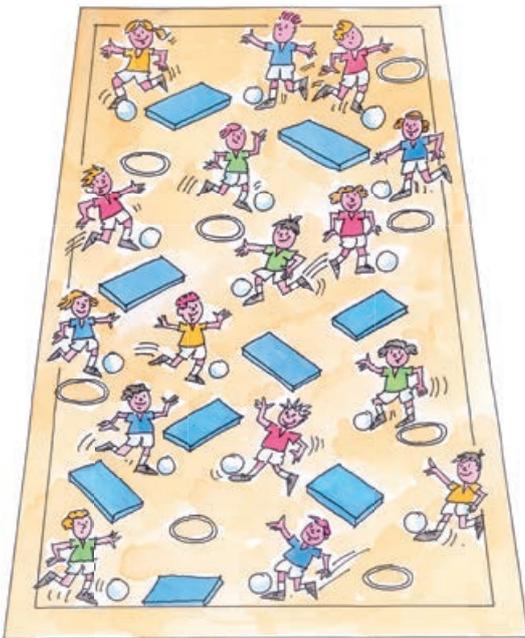
Mittelstufe, 45 Minuten

Wandern und Schwimmen

Einstieg, 15 Minuten

Material

- 1 Matte pro Schwimmer
- 1 Reifen pro Wanderer
- 1 Ball pro Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Matten (Seen) und Reifen (Berge) in der Halle verteilen.
- 2 Teams bilden: Wanderer und Schwimmer.

Offen starten

- Alle Kinder dribbeln um die Berge (Matten) und Seen (Reifen).
- Ballführen variieren: mit dem Innenrist, links/rechts etc.

Üben

- Ball mit Innenrist (links oder rechts) um die Reifen führen.
- Ball mit Aussenrist (links oder rechts) um die Matten führen.

Wetteifern

1. Hebt die Lehrperson einen blauen Bündel:
... legen die Schwimmer ihren Ball in einen See, die Wanderer ihren Ball auf einen Berg.
Sind die Berge oder die Seen zuerst besetzt?
2. Hebt die Lehrperson einen roten Bündel:
... legen die Schwimmer ihren Ball auf einen Berg, die Wanderer ihren Ball in einen See.
3. Lehrperson hebt roten oder blauen Bündel:
Regeln wie 1. und 2.

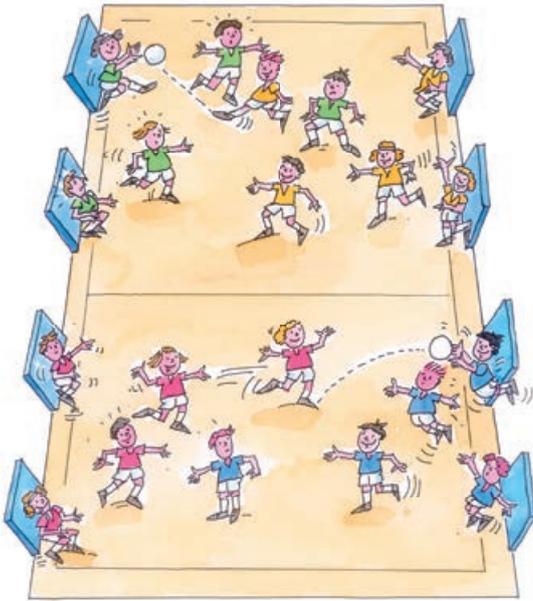


Alpen-Cup

Hauptteil, 25 Minuten

Material

- 8 Matten
- 2 Bälle
- 1 Bändel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Halle in 2 Spielfelder teilen.
- Pro Feld je 2 Tore (Matten an die Wand stellen).
- Teams vom Einstimmen übernehmen.
- Die Kinder spielen einen Match mit Torhüter.
- 3 Runden à ca. 7 Minuten.
- Gegner, Spielerposition und Torhüter nach jeder Runde wechseln.
- Spiel mit Bande.
- Der Ball ist im Aus (> Einkick), wenn er über die Linie ins andere Feld rollt.

Fokus

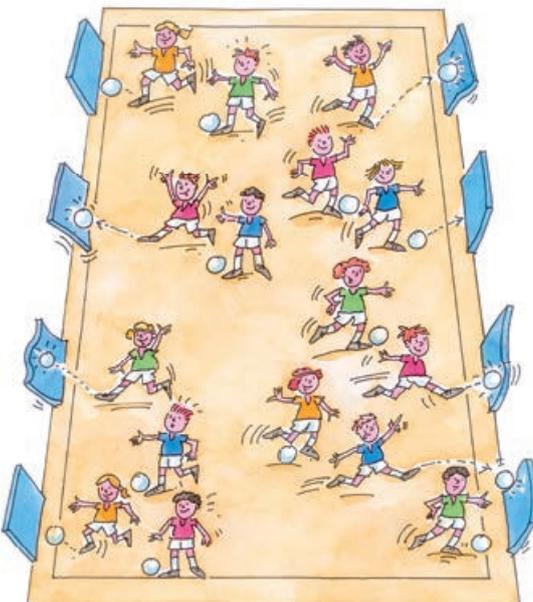
- Sind alle Kinder am Spiel beteiligt?
- Suchen die Kinder entschlossen den Torabschluss?

Mattenkönig

Ausklang, 5 Minuten

Material

- 8 Matten
- 1 Ball pro Kind
- 1 Bändel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Mattentore aus vorangehendem Spiel verwenden.
- Jedes Kind hat 1 Ball.
- 4 Kinder schiessen abwechselungsweise auf die Matte: Wer schafft es, dass nach seinem Schuss die Matte kippt?

Varianten

- Distanz vergrößern.
- Alle gleichzeitig.
- Bei welchem Team kippt die Matte zuerst auf den Boden?



Lektion 6 – Pokale sammeln

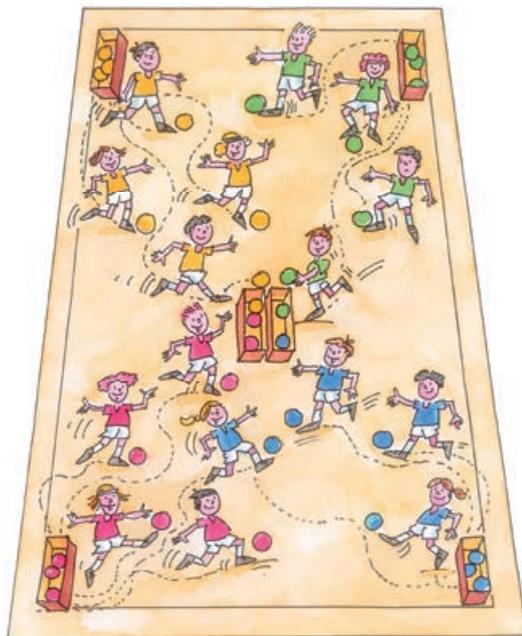
Mittelstufe, 45 Minuten

Medaillen-Diebe

Einstieg, 15 Minuten

Material

- 4 Ballarten (z. B. weiche Bälle, Tennisbälle, Volleybälle, Fussbälle)
- 8 Kastenteile
- 2 bis 3 Bälle pro Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Je ein Kastenelement in die 4 Hallenecken stellen und gleich viele Bälle hineinlegen.
- 2-mal 2 Kastenelemente aufeinander in der Hallenmitte aufstellen.
- 4 Teams bilden.
- In den Teams 2er-Gruppen bilden.
- Jedes Team hat seine eigene Ballfarbe: Team A hat z. B. rote Bälle, Team B hat weiße.
- Auf ein Signal dribbeln alle Spieler gleichzeitig aus ihren Ecken in Richtung Mitte und legen ihre Bälle in einen der beiden Kästen.
- Danach rennen sie zurück und holen ihren zweiten resp. dritten Ball.
- Sobald alle ihre Bälle in der Mitte sind, dürfen sie diese wieder zurückführen (pro Kind immer nur 1 Ball).
- 4 Runden; nach jeder Runde wechseln die Teams die Ecken.

Welches Team hat zuerst wieder alle eigenen Bälle (Medaillen) in seinem Kasten (Pokal)?

Varianten

- Nur mit dem linken oder rechten Fuss führen.
- Rückwärts, seitwärts etc.

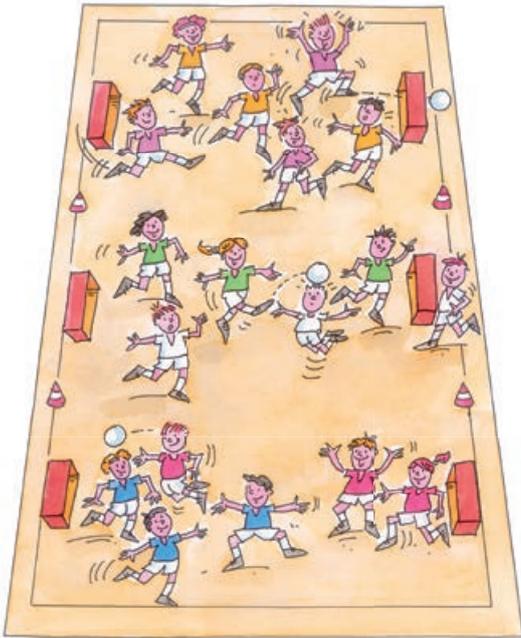


Pokal-Turnier

Hauptteil, 25 Minuten

Material

- 6 Kastenelemente
- 3 Bälle
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Halle in drei Spielfelder teilen.
- Pro Feld je 2 Tore (Kastenelemente quer aufstellen).
- 6 Teams bilden.
- Die Kinder spielen einen Match mit Torhüter.
- Tore können von vorne und von hinten erzielt werden.
- 3 Runden à ca. 7 Minuten.
- Gegner, Spielerposition und Torhüter nach jeder Runde wechseln.

Fokus

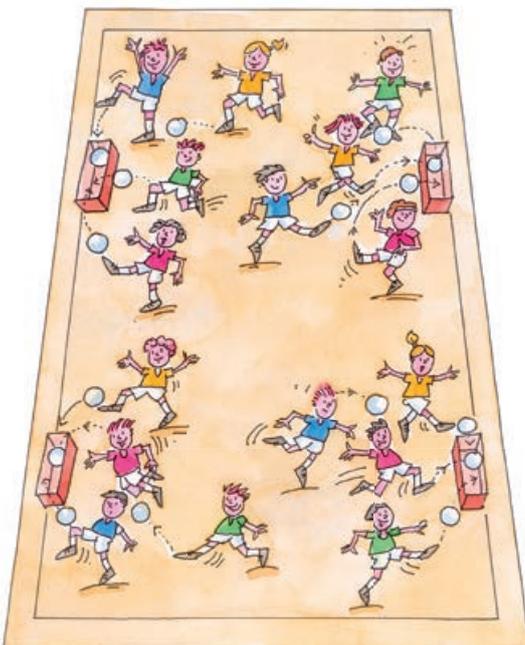
- Sind alle Kinder am Spiel beteiligt?
- Dribbeln und passen die Kinder mutig nach vorne?

Lupferlis

Ausklang, 5 Minuten

Material

- 6 Kastenelemente
- 1 Ball pro Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Beschreibung

- Kastenelemente aus vorangehendem Spiel verwenden und auf den Boden legen.
- Die Kinder in gleich grosse Gruppen aufteilen.
- Alle Kinder stehen mit dem Ball am Fuss auf einer Linie vor ihrem jeweiligen Kastenteil.

Wer schafft es, den Ball mit dem Fuss in das Kastenteil zu heben?

Wer es geschafft hat, vergrössert die Distanz zum Kastenteil (z. B. Linien als Orientierung).

Wer schafft am meisten erfolgreiche Heber?



Impressum

Sportlektionen für die Primarstufe

Autoren: Claudia Furger, Dominik Müller, Raphael Kern

Projektleitung: Raphael Kern

Redaktion: Sonja Brunschweiler, TEXTARBEIT

Fotos: Daniel Rodriguez

Illustrationen: Rolf Imbach

Ausgabe 2017

Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs
Maison du football suisse
Casa del calcio svizzero
The House of Swiss Football
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11
F +41 31 950 81 81
info@football.ch · www.football.ch