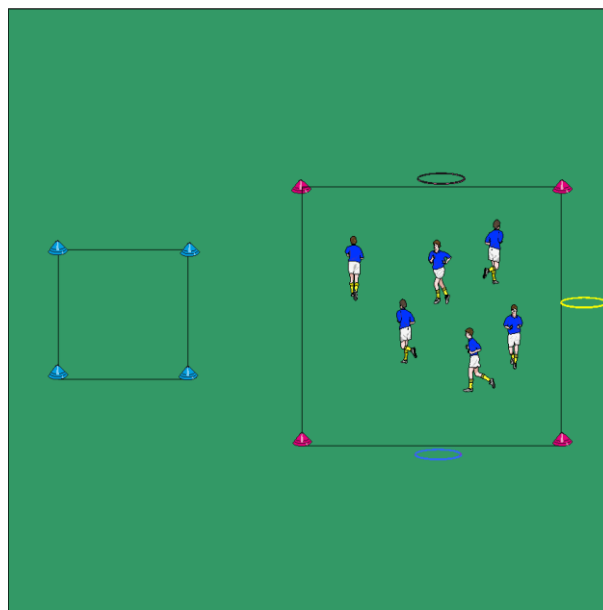


TRAININGSEINHEIT NR. 07 BAMBINI

Dauer: 65 Minuten
Materialien: 8 Hütchen in 4 Farben (je 2 pro Farbe), 1 Ball pro Spieler, 2 Minitore, 2 Kleinfeldtore

ÜBUNG 1: FEUER, WASSER, STURM

Kategorie: Warm-Up (Aufwärmen)



Organisation:

- Viereck aufbauen (15 x 15 Meter).
- An jede Seitenlinie des Vierecks einen Ring hinlegen.
- 5 Meter neben dem großen Viereck ein kleines Viereck (5 x 5 Meter) aufbauen.
- Jedem Ring einen Namen geben (Wasser, Sturm, Feuer, Blitz).

Durchführung:

- Die Spieler bewegen sich frei im großen Viereck.
- Ruft der Trainer eine Warnung aus (Bsp.: „Feuer!“), müssen sich alle Spieler in das Feld (Feuer) bewegen.
- Der letzte Spieler muss in das kleine Feld laufen und eine Runde aussetzen.

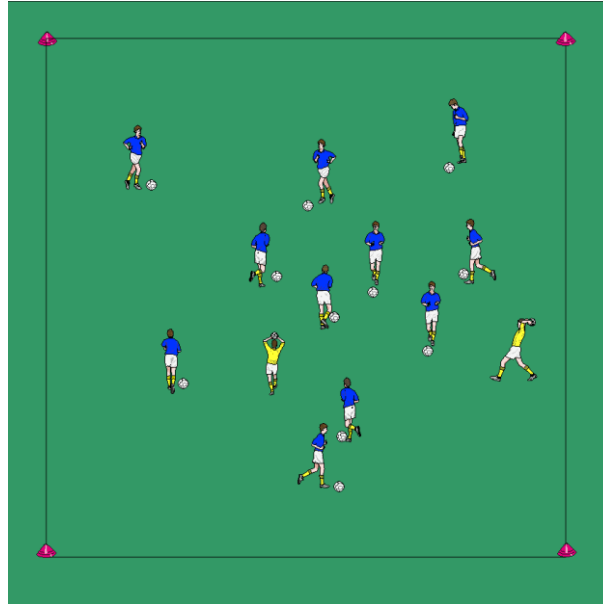
Variation:

- Alle Spieler haben einen Ball am Fuß.

Dauer: 10 Minuten

ÜBUNG 2: ABWERFEN

Kategorie: Koordination mit Ball



Organisation:

- Ein Feld (15 x 15 Metern) abstecken.
- 2 Spieler haben einen Softball in der Hand.
- Alle anderen Spieler haben einen Ball am Fuß.

Durchführung:

- Die Spieler mit dem Ball in der Hand sind die Jäger.
- Der Jäger versucht die anderen Spieler, die mit dem Ball am Fuß frei durchs Spielfeld dribbeln, abzuwerfen.
- Die Spieler, die abgeworfen sind, versteinern.
- Die versteinerten Spieler können erst wieder am Spiel teilnehmen, wenn ein Mitspieler durch ihre Beine passt.

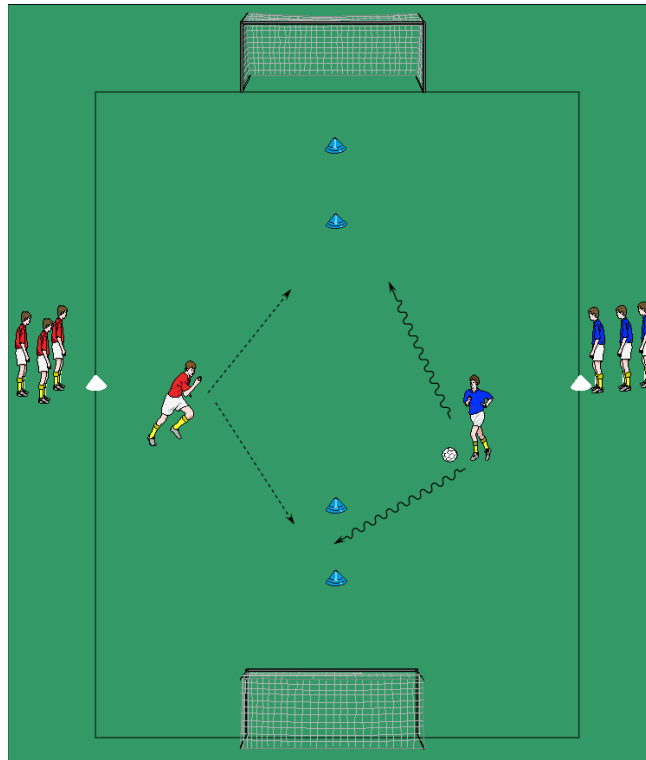
Variation:

- Außerhalb des Feldes einen Slalomparcours aufbauen, den alle abgeworfenen Spieler durchlaufen müssen, damit sie wieder am Spiel teilnehmen können.

Dauer: 15 Minuten

ÜBUNG 3 : EINS-GEGEN-EINS

Kategorie: Fußballspezifisch



Organisation:

- Spielfeld abstecken (12 x 7 Meter).
- 2 Minitore aufstellen.
- 2 Teams bestimmen und auf der Höhe der Mittellinie positionieren.
- Angreiferteam und Verteidigerteam bestimmen.
- Jeder Angreifer hat einen Ball.

Durchführung:

- Angreifer dribbelt ein und versucht, in eines der beiden Tore zu treffen.
- Verteidiger versucht, dies zu verhindern und selber ein Tor (wieder freie Torwahl) zu erzielen.
- Nachdem jeder Angreifer 5 Durchgänge absolviert hat, wechselt das Angriffsrecht.

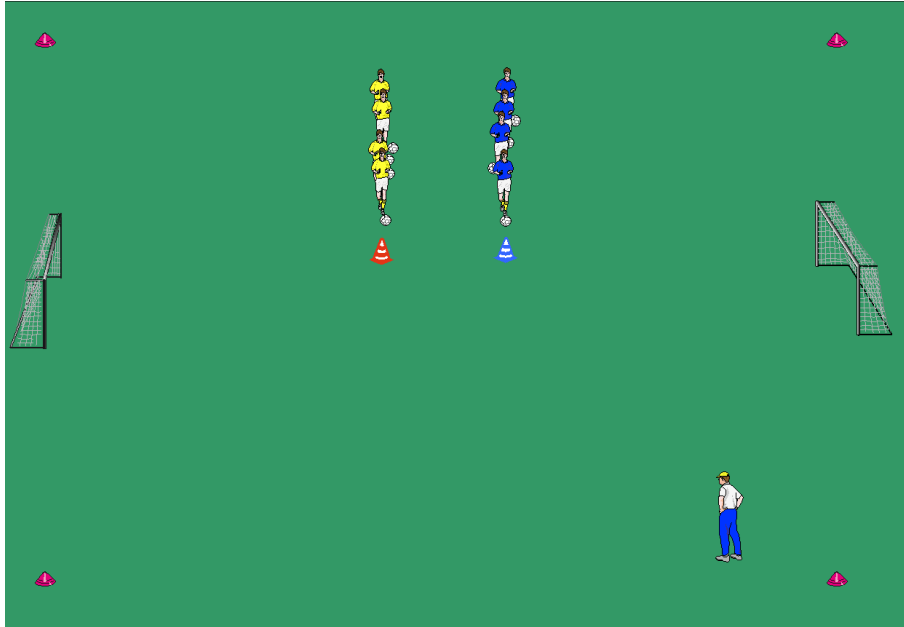
Variationen:

- Hütchentor durchdribbeln.
- Als Turnierform austragen.

Dauer: 15 Minuten

ÜBUNG 4: FARBEN-EINS-GEGEN-EINS

Kategorie: Fußballspezifisch



Organisation:

- Spielfeld (20 x 15 Meter) abstecken.
- In der Mitte zwei verschiedenfarbige Hütchen aufstellen (Abstand ca. 3 Meter) .
- Die Spieler gleichmäßig auf die Hütchen verteilen.
- Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß.

Durchführung:

- Der Trainer ruft die zwei Farben auf.
- Die Spieler bei der erstgenannten Farbe sind Verteidiger und lassen ihren Ball liegen, die bei der zweitgenannten Farbe sind Angreifer.
- Der Angreifer versucht, in dem nächstgelegenen Tor einen Treffer zu erzielen, und der Verteidiger versucht, dies zu verhindern.

Variationen:

- Mehr Hütchen in der Mitte verwenden.
- Schusszonen festlegen.

Dauer: 10 Minuten

ÜBUNG 5: ABSCHLUSSSPIEL

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld (oder mehrere) mit je zwei Toren aufbauen.
- In jedem Spielfeld steht sich die gleiche Anzahl an Spielern gegenüber.

Dauer: 15 Minuten