

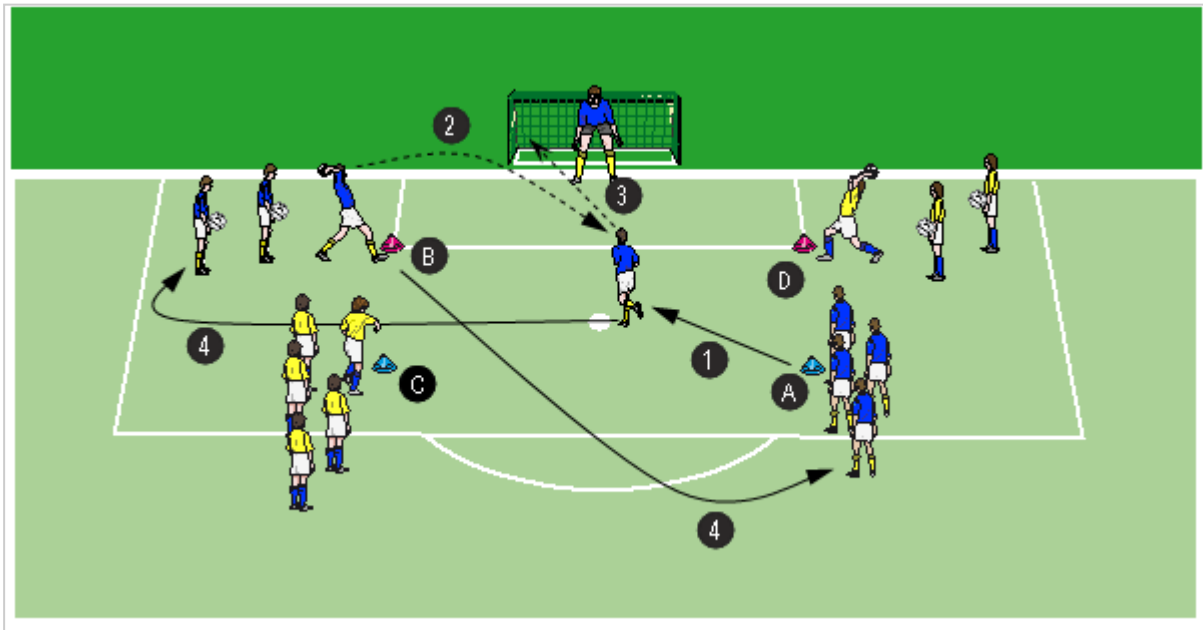
Trainingseinheit Nr. 3 für E-Junioren



Dauer:	ca. 90 Minuten
Materialien:	1-2 große (normale) Tore, 2 rote Kegel, 2 blaue Kegel, 2 grüne Kegel, 6 Hütchen, ca. 13 Reifen, pro Spieler 1 Ball, Leibchen, 4 Minifußball-Tore

Übung 1: Kopfball

Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- An einem Fünfmeterraum werden die beiden Ecken nahe dem Strafstoßpunkt mit zwei Kegel markiert (rot).
- In einigen Metern Abstand davon werden zwei weitere Kegel aufgestellt (blau).
- Das (normale/große) Tor ist mit einem Torhüter besetzt.
- An allen Hütchen stehen ungefähr gleich viele Spieler.

Beschreibung:

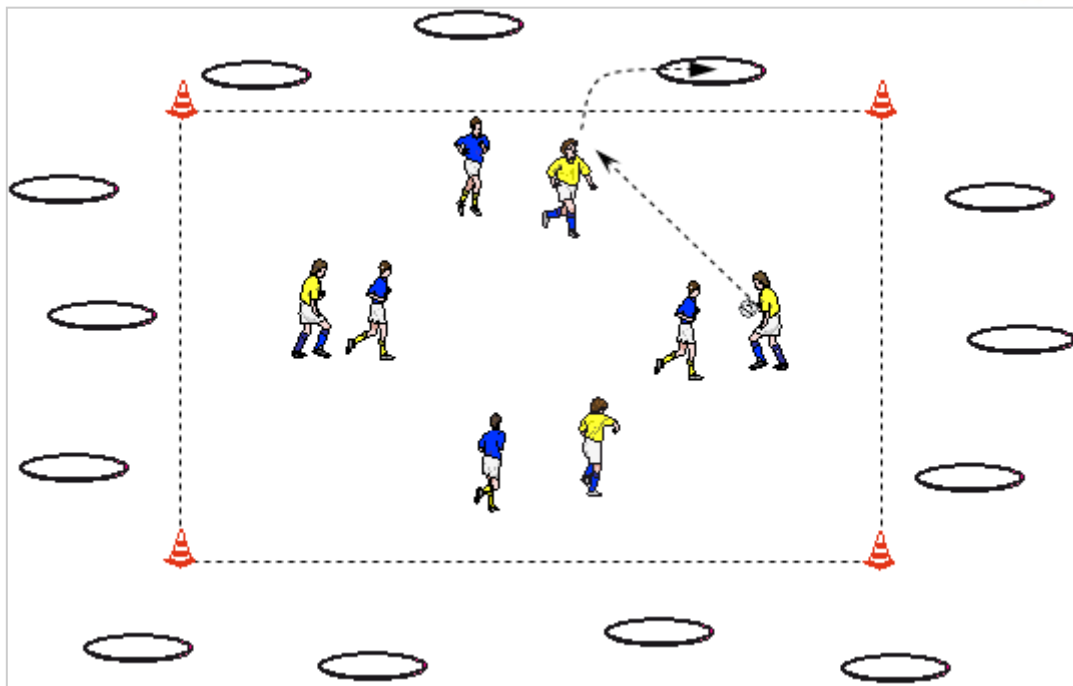
- Der Spieler an Position A läuft diagonal in Richtung des Fünfmeterbereichs (1).
- Zeitgleich wirft der an Position B befindliche Spieler den Ball so zu dem einlaufenden Spieler (2), dass dieser ihn per Kopfball auf das Tor bringen kann (3).
- Anschließend holt der Spieler, der von Position A gestartet ist, den Ball und stellt sich an Position B an (4). Der Spieler von Position B stellt sich demnach an Position A an (4).
- Anschließend erfolgt der gleiche Durchgang von Position C und D aus.
- Nach 2-3 Durchgängen wechseln alle Spieler die Seiten.

Variante:

- Mit festem/wechselndem Torhüter spielen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: Hand-/ Kopfball
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein beliebig großes (der Spieleranzahl angemessenes) Spielfeld wird aufgebaut und durch Hütchen begrenzt.
- Außerhalb des Spielfeldes werden beliebig viele Reifen positioniert.
- Alle Spieler befinden sich mit insgesamt einem Ball innerhalb des Spielfeldes.

Beschreibung:

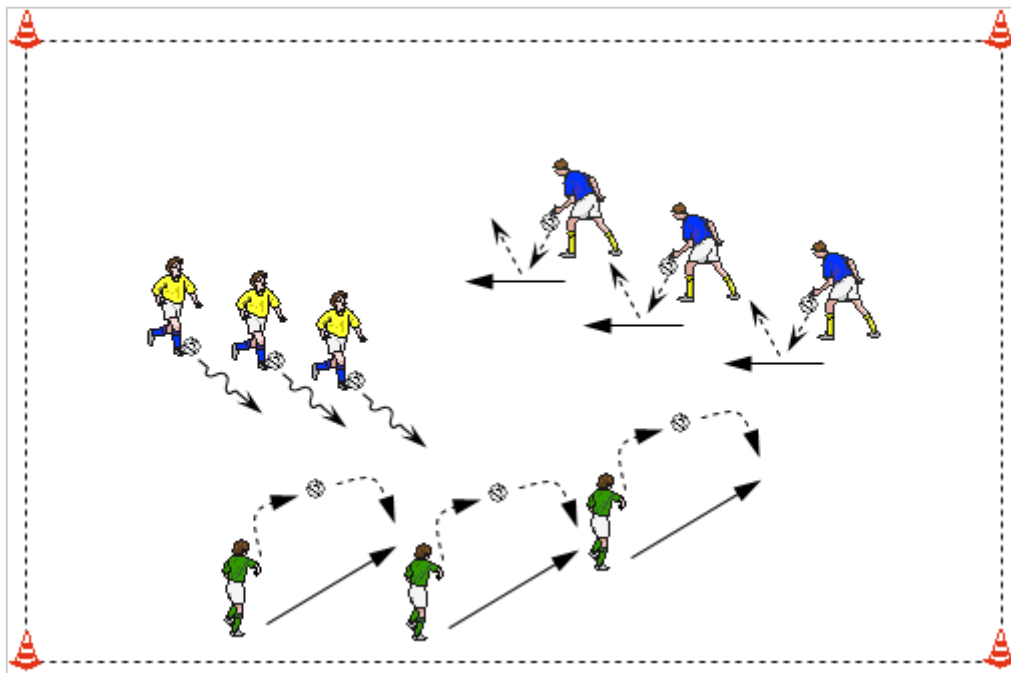
- Die Mannschaft in Ballbesitz passt sich untereinander den Ball zu (nur mit der Hand).
- Bei einer günstigen Gelegenheit versucht die in Ballbesitz befindliche Mannschaft einen Punkt zu erzielen, indem sie den Ball von innerhalb in einen der außerhalb des Spielfeldes liegenden Reifen köpft (Pass nur mit Hand, Punkt nur mit Kopf).
- Sich den Ball selbst vorzulegen ist verboten.
- Angriffe nur ohne Körperkontakt (Ball mit Händen blocken, Abspiele/Würfe verhindern, Kopfbälle abfangen etc. ist erlaubt).

Varianten:

- Schrittbegrenzung einführen.
- Anzahl der Reifen variieren.
- Bei vielen Spielern mehrere Spielfelder aufbauen.
- Eine Mindestanzahl an Pässen einführen, ehe ein Kopfball erfolgt.

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: Schattenlaufen Kategorie: Koordination



Organisation:

- Ein beliebig großes, der Spieleranzahl angemessenes Feld wird aufgebaut und durch Hütchen begrenzt.
- Alle Spieler befinden sich mit je einem Ball im Spielfeld.
- Der Trainer teilt die Spieler in mehrere Kleingruppen und bestimmt pro Kleingruppe einen „Vorläufer“ / „Vorhüpfen“.

Beschreibung:

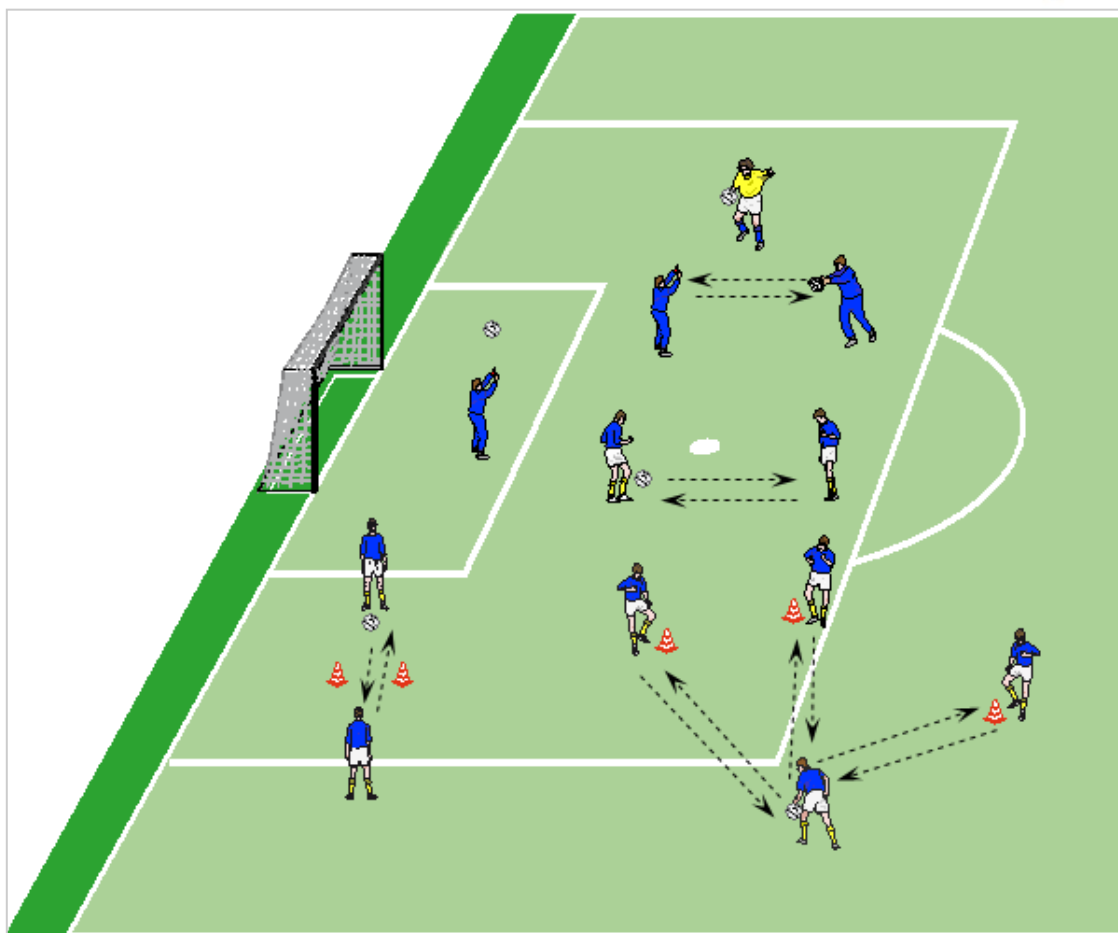
- Der „Vorläufer“ / „Vorhüpfen“ einer jeden Kleingruppe lässt sich diverse Übungen mit dem Ball einfallen und macht diese vor.
- Alle anderen Kinder der entsprechenden Gruppe machen diese Übung bestmöglichst nach.
- Übungen sind z.B.:
 - Den Ball prellen und laufen.
 - Mit dem Ball dribbeln.
 - Den Ball nach vorne oben werfen, hinterlaufen und den Ball wieder fangen.
 - Rückwärts laufen/dribbeln/prellen.
 - Hüpfen (beidbeinig, einbeinig mit Fußwechsel, mit Ball zwischen den Beinen).
 - Etc.
- Nach 1-2 Minuten wechseln die „Vorläufer“ / „Vorhüpfen“.

Varianten:

- Es kann mit mehreren Bällen pro Person gearbeitet werden.
- Innerhalb des Feldes können Hindernisse aufgebaut werden (Kegel, Hütchen, Fahnenstangen).

Dauer: 7-10 Minuten

Übung 4: Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

- Die Spieler führen diverse Übungen mit dem Ball aus.
- Einzel- oder Partnerübungen.

Einzelübungen:

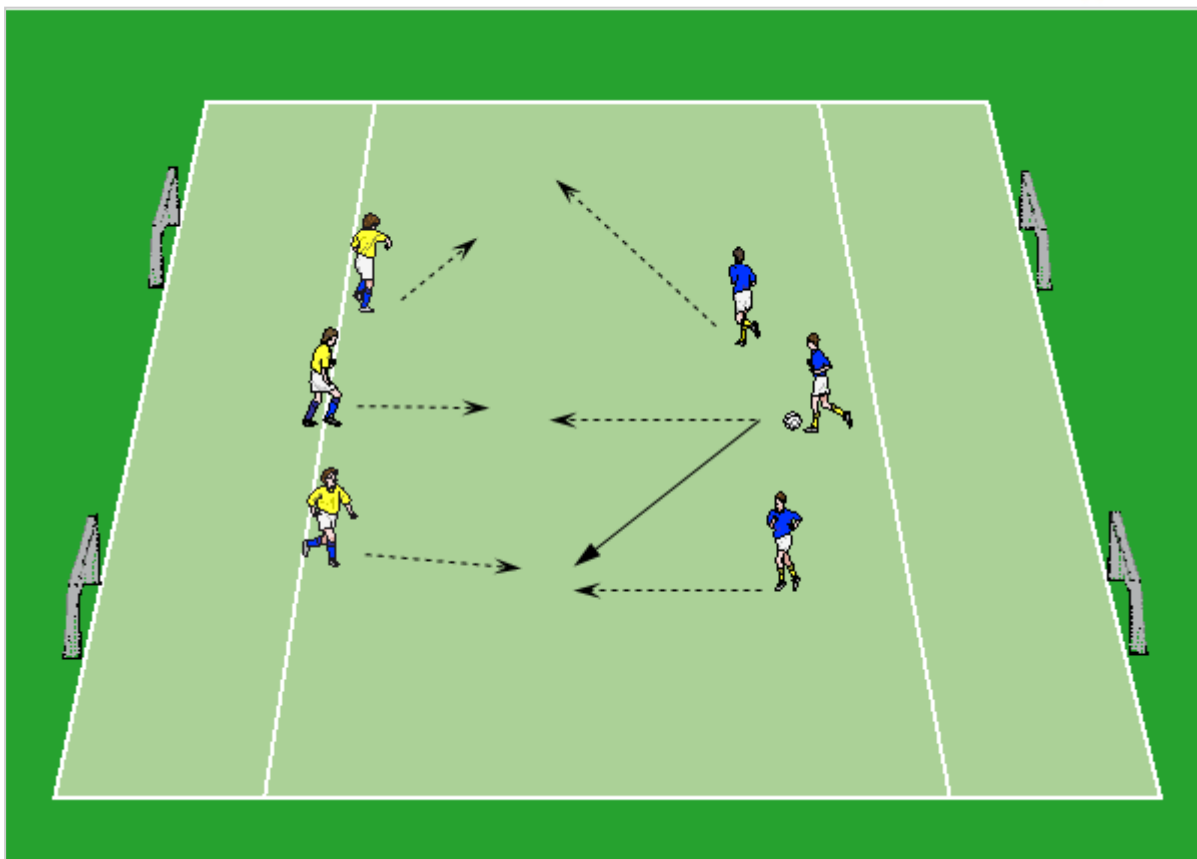
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball hoch werfen, sich hinknien und so den Ball fangen.
- Den Ball zwischen die Füße/Beine klemmen und eine Rolle vorwärts/rückwärts machen.

Partnerübungen:

- Den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes/indirektes Zuspiel). Dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen.
- Den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspielen (Variante: Abstand/Position zueinander variieren, so dass Partner immer schauen muss, wo Gegenüber steht und Krafteinsatz regulieren muss).
- Den Ball sich gegenseitig durch zwei Pylonen zuspielen (Variante: s.o.).
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren, Passrichtung ändern, Koordination zwischen Auge und Fuß).

Dauer: ca. 3-4 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

Übung 5: Minifußball (3 gegen 3)
Kategorie: Spielform



Organisation:

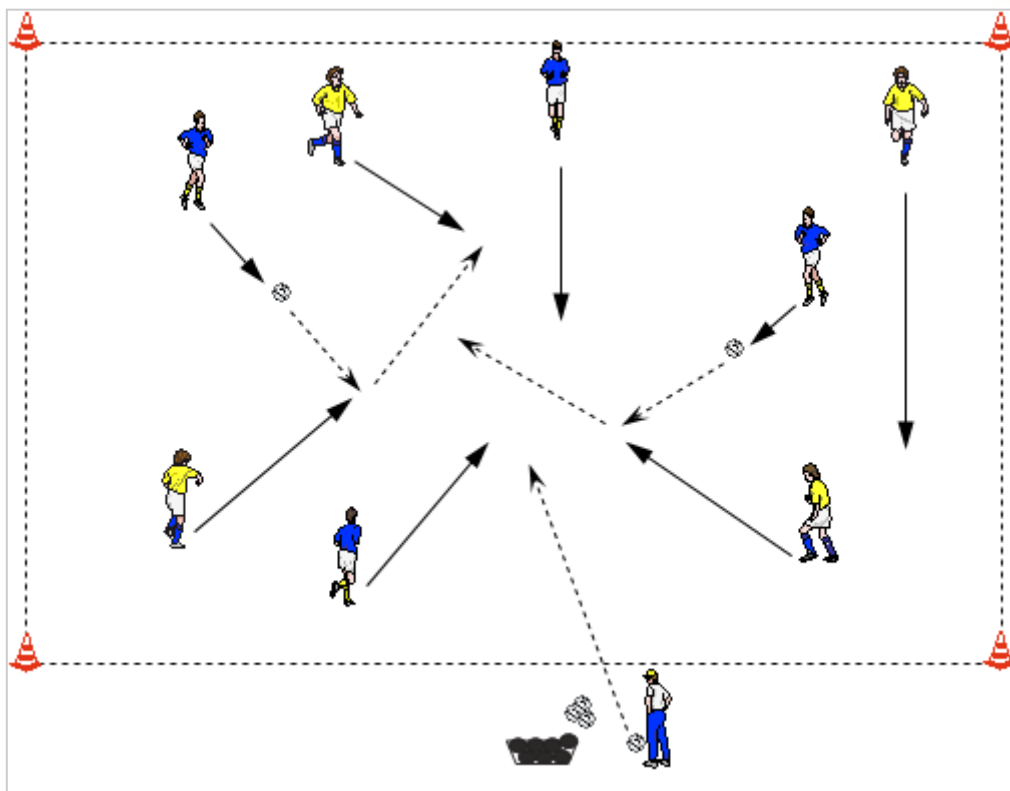
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs, Anleitung siehe auf der Homepage unter <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>.

Beschreibung:

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: Alles bewegt sich
Kategorie: Koordination



Organisation:

- Ein Spielfeld wird aufgebaut und durch Hütchen markiert.
- In dem Spielfeld befinden sich alle Spieler mit insgesamt einem Ball.

Beschreibung:

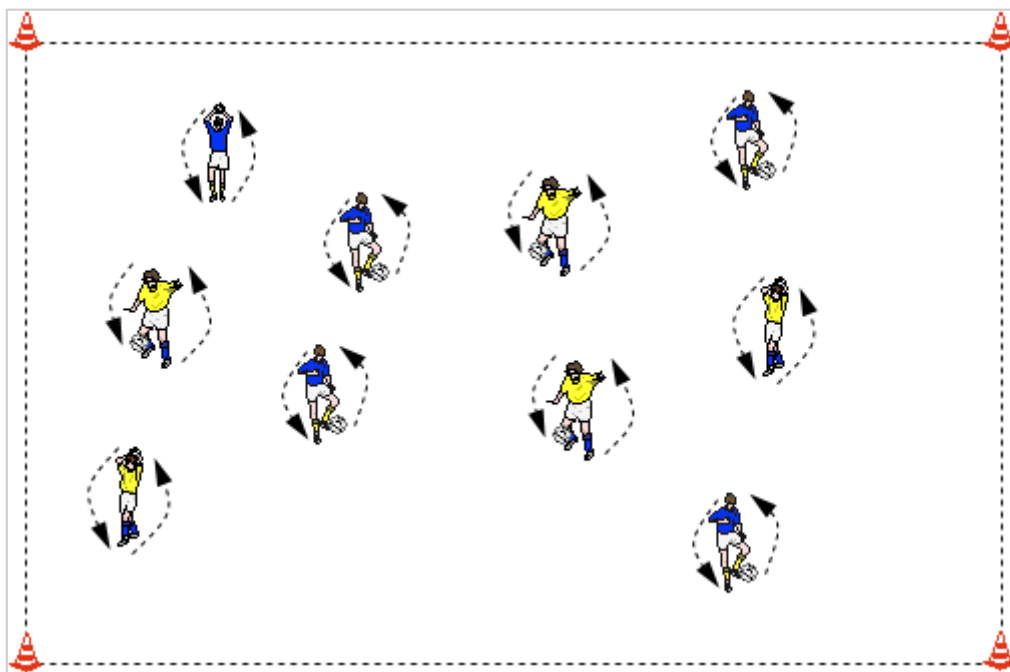
- Aufgabe der Spieler ist es, zunächst den einen Ball stets in Bewegung zu halten (passen, dribbeln, rollen, prellen etc.).
- Nach und nach wirft/rollt/schießt der Trainer immer mehr Bälle in das Spielfeld.
- Die Spieler versuchen nun, immer alle Bälle in Bewegung zu halten, in welcher Form auch immer.

Varianten:

- Das Spiel mit keinem Ball oder mehreren Bällen beginnen.
- Art der Bälle variieren (Tennisbälle, Rugbybälle, Softbälle etc.).
- Wettkampf: zwei Felder werden parallel aufgebaut. In jedem Feld sind gleich viele Kinder. Welche Mannschaft schafft es in einer bestimmten Zeit, alle (die meisten) Bälle in Bewegung zu halten?

Dauer: 5 Minuten

Übung 7: Ballfänger
Kategorie: Koordination



Organisation:

- Ein Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem Spielfeld befinden sich alle Spieler mit jeweils einem Ball.

Beschreibung:

- Alle Spieler haben die Aufgabe, den Ball aus der Überkopf-Position fallen zu lassen, mit dem Spann wieder nach oben zu schießen/passen und den Ball wieder (über dem Kopf) zu fangen.

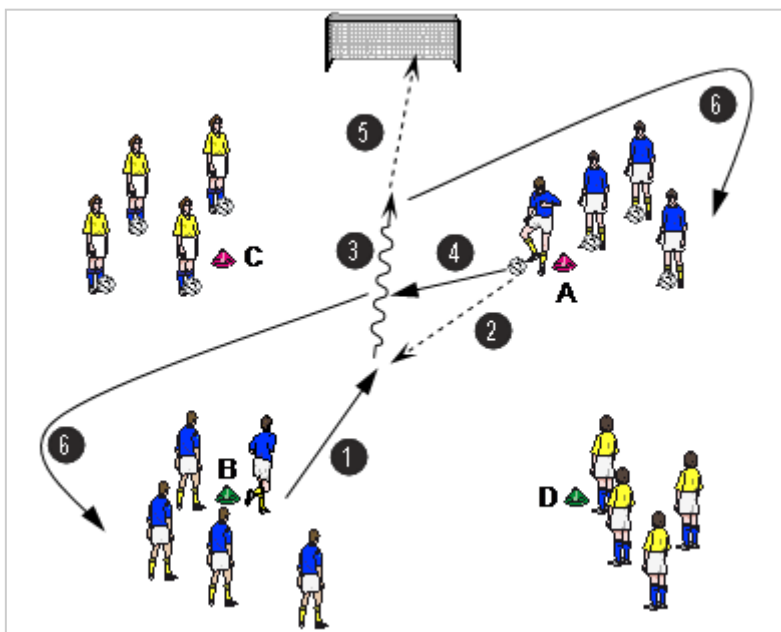
Varianten:

- Alternativprogramm: Ballschule (Koordination mit Ball)
- Diverse Bälle verwenden: Wasserbälle, Luftballons, Tennisbälle
- Zunächst nur rechtes oder linkes Bein, danach Wechsel
- Ball fallen lassen, 2-3 Mal jonglieren und erst dann nach oben passen und fangen.
- Wettbewerb: welcher Spieler fängt in einer bestimmten Zeit die meisten Bälle?

Dauer: 5 Minuten

Übung 8: 1 gegen 1 mit Torabschluss

Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Ein Quadrat wird durch vier Kegel markiert (2 rote, 2 grüne).
- Die Kegel gleicher Farbe stehen sich horizontal gegenüber.
- An jedem Kegel stehen möglichst gleich viele Spieler.
- Die Spieler an den roten Kegeln bzw. an den Positionen A und C sind alle in Ballbesitz. Spieler an den grünen Kegeln bzw. Positionen B und D besitzen keinen Ball.
- In einigen Metern Entfernung von den Kegeln wird ein (Minifußball-)Tor positioniert.

Beschreibung:

- Der erste Spieler an Position B läuft diagonal auf Spieler an Position A zu (1) und erhält von diesem zeitgleich einen Pass in den Lauf (2).
- Der von Position B gestartete Spieler wird zum Stürmer, der von Position A gestartete Spieler zum Verteidiger.
- Der Stürmer nimmt den Ball an und mit und läuft/dribbelt unmittelbar auf das Tor zu (3).
- Währenddessen versucht der Verteidiger, sich dem Stürmer in den Weg zu stellen (4).
- Schafft es der Stürmer, am Verteidiger vorbei zu kommen, darf er mit einem Torschuss abschließen (5). Beide stellen sich an der jeweiligen gegenüberliegenden Position an (Spieler von Position A stellt sich also an Position B an und umgekehrt).
- Kann dagegen der Verteidiger den Ball erobern, ist der Spielzug sofort beendet und beide stellen sich an der jeweils anderen Position wieder an.
- Anschließend erfolgt der gleiche Durchgang von den Positionen C und D.
- Nach 2-3 Durchgängen tauschen die Spieler von Position A und C sowie B und D ihre Plätze.

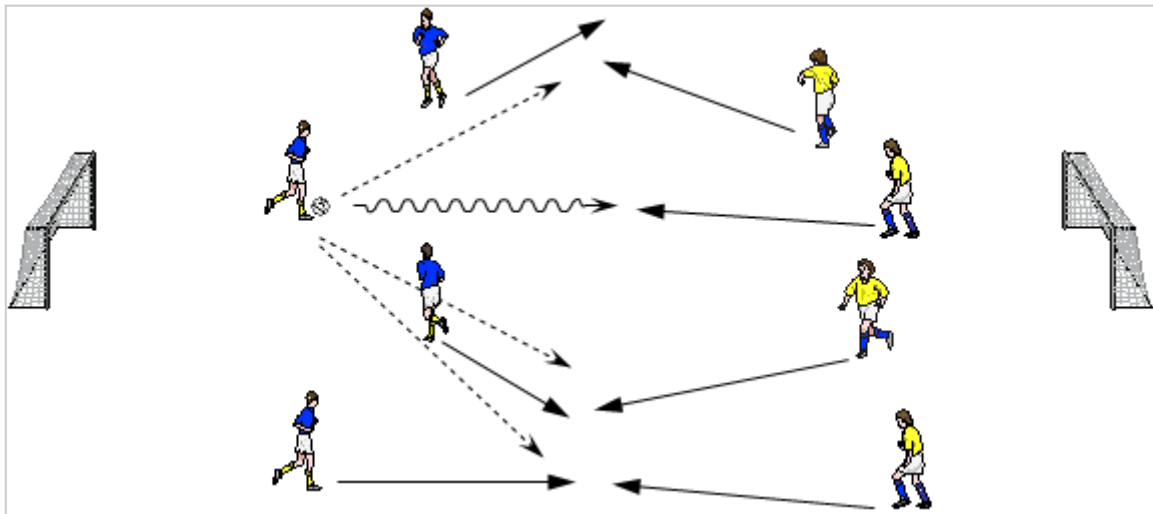
Varianten:

- Auf ein großes Tor mit festem/wechselndem Torhüter spielen.
- Eine zusätzliche Schussmarkierung aufstellen, ab der geschossen werden darf.

Dauer: 10 Minuten

Übung 9: Abschluss-Spiel (4 gegen 4)

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld oder mehrere insgesamt mit zwei Toren wird/werden aufgebaut.
- In jedem Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils vier, maximal fünf Spielern gegenüber.

Beschreibung:

- Jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Nach einem Tor ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel wird umgehend fortgesetzt.
- Gespielt wird ohne oder mit (festem/wechselndem) Torhüter.

Varianten:

- Nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen. Gespielt wird dennoch ohne Anstoß.
- Wahlweise kann auch auf Minifußball-Tore, kleine oder große Tore gespielt werden.

Dauer: 10 Minuten