

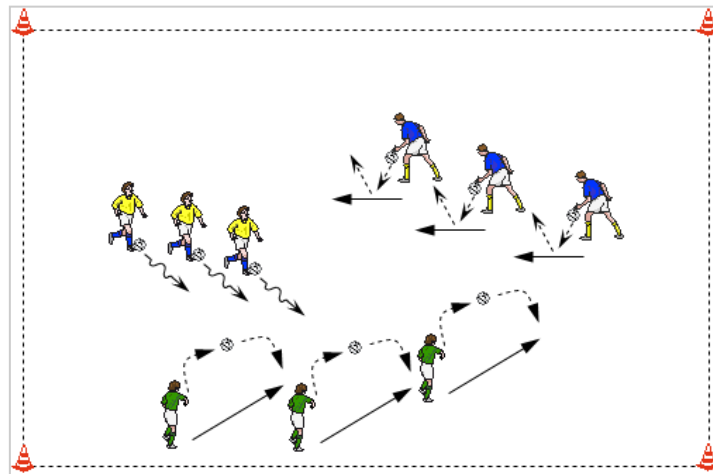
Trainingseinheit Nr. 4 für E-Junioren



Dauer:	ca. 85-90 Minuten
Materialien:	6 Hütchen, pro Spieler 1 Ball, Leibchen, 4 rote Kegel, 2 grüne Kegel, 4 Minifußball-Tore, 4 Fahnenstangen (2 normale bzw. große Tore für Abschluss-Spiel)

Übung 1: Schlangendribbling

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 (3-5 Kinder) und bestimmt pro Kleingruppe einen ersten „Vorläufer“ / „Vorhüpfer“.

Beschreibung:

- Der „Vorläufer“ / „Vorhüpfer“ einer jeden Kleingruppe lässt sich diverse Übungen mit dem Ball einfallen und macht diese vor.
- Alle anderen Kinder der entsprechenden Gruppe machen diese Übung bestmöglich nach.
- Übungen sind z.B.:
 - Den Ball prellen und laufen.
 - Mit dem Ball dribbeln.
 - Den Ball nach vorne oben werfen, hinterher laufen und den Ball wieder fangen.
 - Rückwärts laufen/dribbeln/prellen.
 - Hüpfen (beidbeinig, einbeinig mit Fußwechsel, mit Ball zwischen den Beinen).
 - Slalomdribbeln durch die Schlange (der jeweils letzte Spieler dribbelt vor dem Wechsel durch die Schlange und setzt sich an den Kopf).
 - Zusatzaufgaben: auf den Ball setzen, rückwärts laufen/dribbeln etc.
 - Etc.
- Nach 1-2 Minuten wechseln die „Vorläufer“ / „Vorhüpfer“, indem der letzte Spieler die vor ihm befindlichen überholt und nun selbst den „Vorläufer“ / „Vorhüpfer“ bildet.

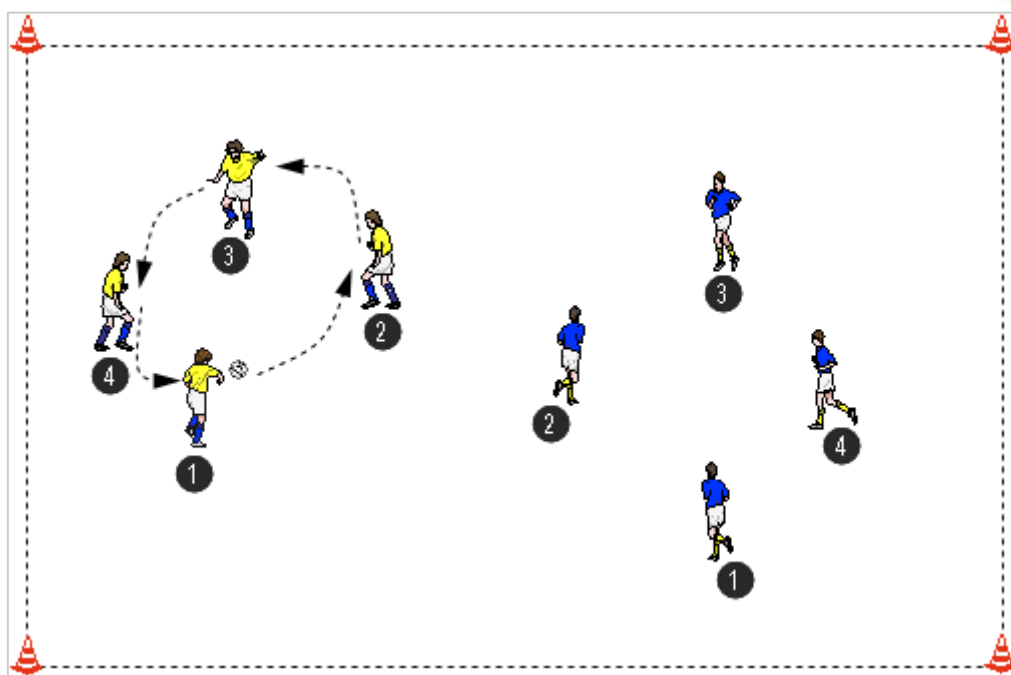
Varianten:

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

Dauer: 7-10 Minuten

Übung 2: Nummernball

Kategorie: Koordination



Organisation:

- Ein Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem befinden und bewegen sich alle Spieler, zunächst ohne Ball.
- Die Spieler zuvor mit Leibchen versorgen, damit mehrere Kleingruppen voneinander differenziert werden können.

Beschreibung:

- Der Trainer nummeriert die Kinder der gleichen Leibchenfarbe (bspw. von 1-4).
- Die Kinder aus den jeweiligen Gruppen merken sich ihre Vorgänger und Nachfolger (für Kind Nr. 4 ist Kind 1 der Nachfolger und für Kind Nr. 1 Kind Nr. 4 der Vorgänger).
- Nach und nach gibt der Trainer einen Ball in das Spielfeld.
- Die Kinder spielen sich in den entsprechenden Kleingruppen den Ball der Reihe nach zu (von Kind Nr.1 zu Nr. 2, von Nr. 2 zu Nr. 3 usw.).
- Dabei sind stets alle Spieler in Bewegung.
- Auf das Kommando „Richtungswechsel“ des Trainers ändert sich die Richtung. Nun wird in umgekehrter Reihenfolge gespielt.

Varianten:

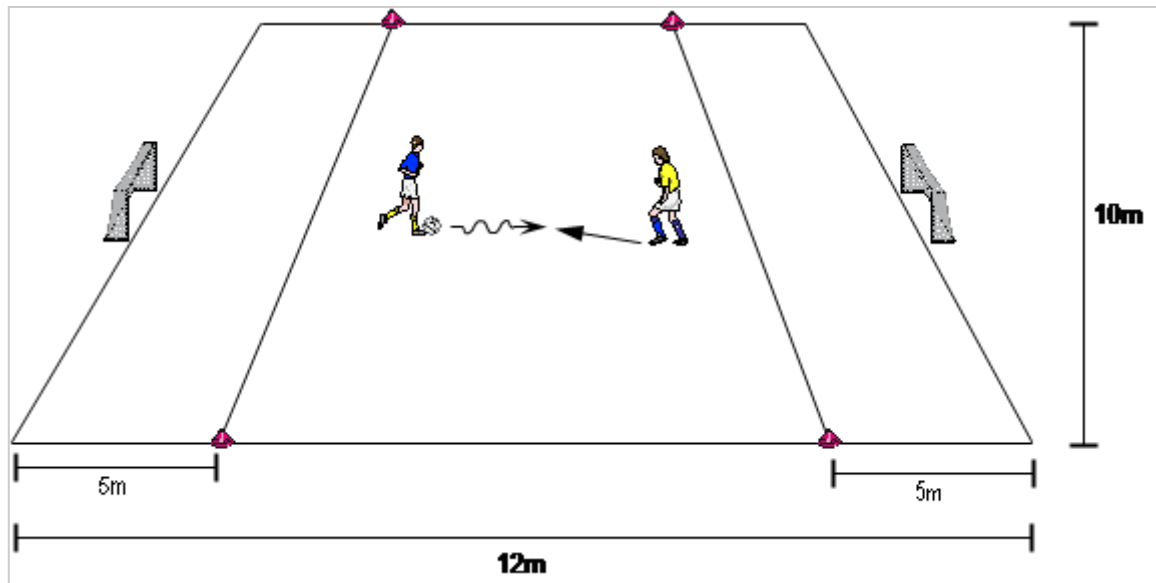
- Mehrere (unterschiedlich große) Bälle ins Spielfeld bringen.
- Ball direkt/indirekt zuwerfen.
- Kinder müssen rückwärts laufen.
- Kinder müssen laut den Namen des Kindes rufen, dem sie den Ball zuspielen.
- Kinder müssen laut den Namen des Kindes rufen, von dem sie den Ball erhielten (trotzdem wird zum Nachfolger gepasst).
- Kinder spielen den Ball mit dem Fuß.
- Zwei oder mehrere Gruppen spielen zeitgleich in einem Feld.
- Zwei oder mehrere Gruppen tragen in einem Feld einen Wettkampf aus: Welche Gruppe schafft es als erste, sich den Ball fünf Mal zuzuwerfen, ohne dass der Ball dabei den Boden berührt (unter Berücksichtigung der richtigen Reihenfolge)?

Dauer: 10 Minuten

Übung 3a: 1 vs. 1 über Torlinie

Kategorie: fußballspezifisch

Bemerkung: Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt: 50% in 3a, 50% in 3b (S. 4)



Organisation:

- Ein Spielfeld (12x10 Meter) wird aufgebaut.
- An jeder Grundlinie befindet sich ein Minifußball-Tor.
- Jeweils 5 Meter von der Grundlinie entfernt wird eine Torlinie/Schussbegrenzung markiert.
- Auf dem Spielfeld befinden sich immer nur zwei Spieler mit einem Ball.

Beschreibung:

- Die Spieler duellieren sich im 1-gegen-1.
- Jeder der Spieler versucht, mit dem Ball (!) die gegnerische Torlinie zu überqueren (ein Schuss aus der Distanz zählt nicht).
- Wer es schafft, die Torlinie mit Ball (!) zu überqueren, erhält 1 Punkt.
- Nach jedem Angriff kommen zwei neue Spieler ins Spielfeld.
- Die abgelösten Spieler wechseln in die Station „Gewandtheitslauf“.

Varianten:

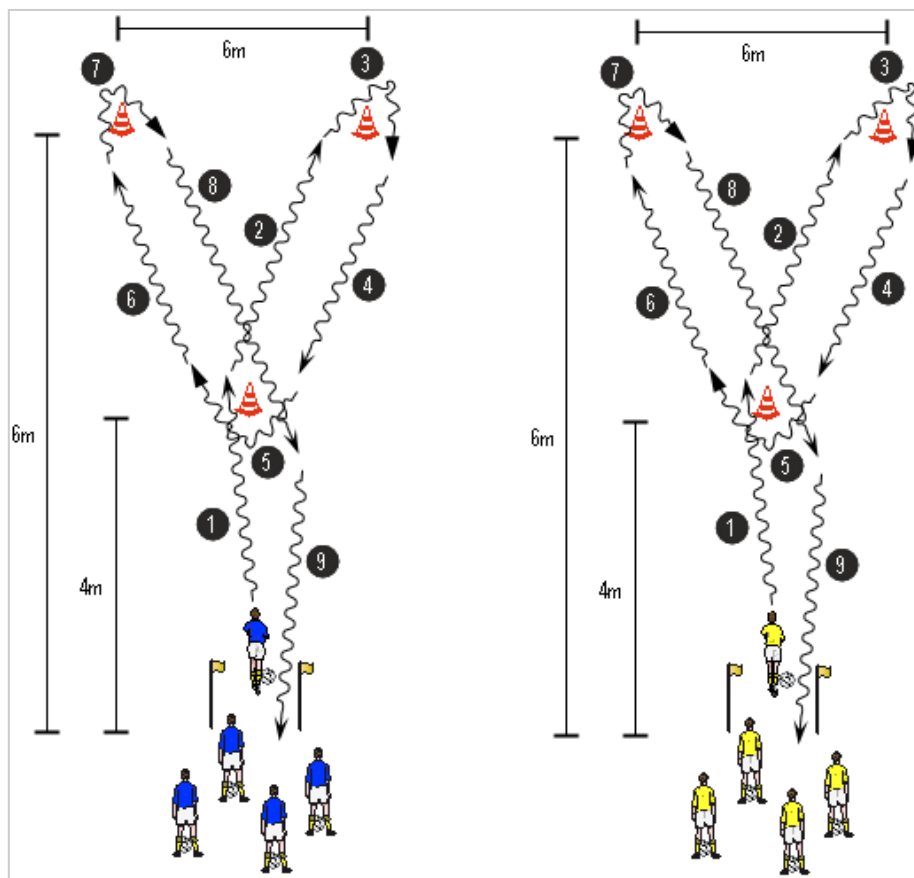
- Schafft es der Angreifer nach dem Überqueren der Torlinie auch noch, den Ball direkt ins Minifußball-Tor zu schießen, erhält er einen weiteren Punkt, also insgesamt 2 Punkte.

Dauer: 5 Minuten

Übung 3b: Gewandtheitslauf

Kategorie: Koordination

Bemerkung: Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt: 50% in 3a (S. 3), 50% in 3b



Organisation:

- Ein Parcours wird wie abgebildet doppelt aufgebaut:
 - Zwei Fahnenstangen (= Fahnentor) markieren den Start- und Zielpunkt.
 - In zentraler Position hiervon wird in 4 Metern ein Hütchen aufgebaut.
 - In 2 Metern von diesem entfernt werden jeweils links und rechts, in einem Abstand von 6 Metern zueinander, zwei weitere Hütchen aufgebaut.
- Alle Spieler befinden mit Ball hinter dem Fahnentor.

Beschreibung:

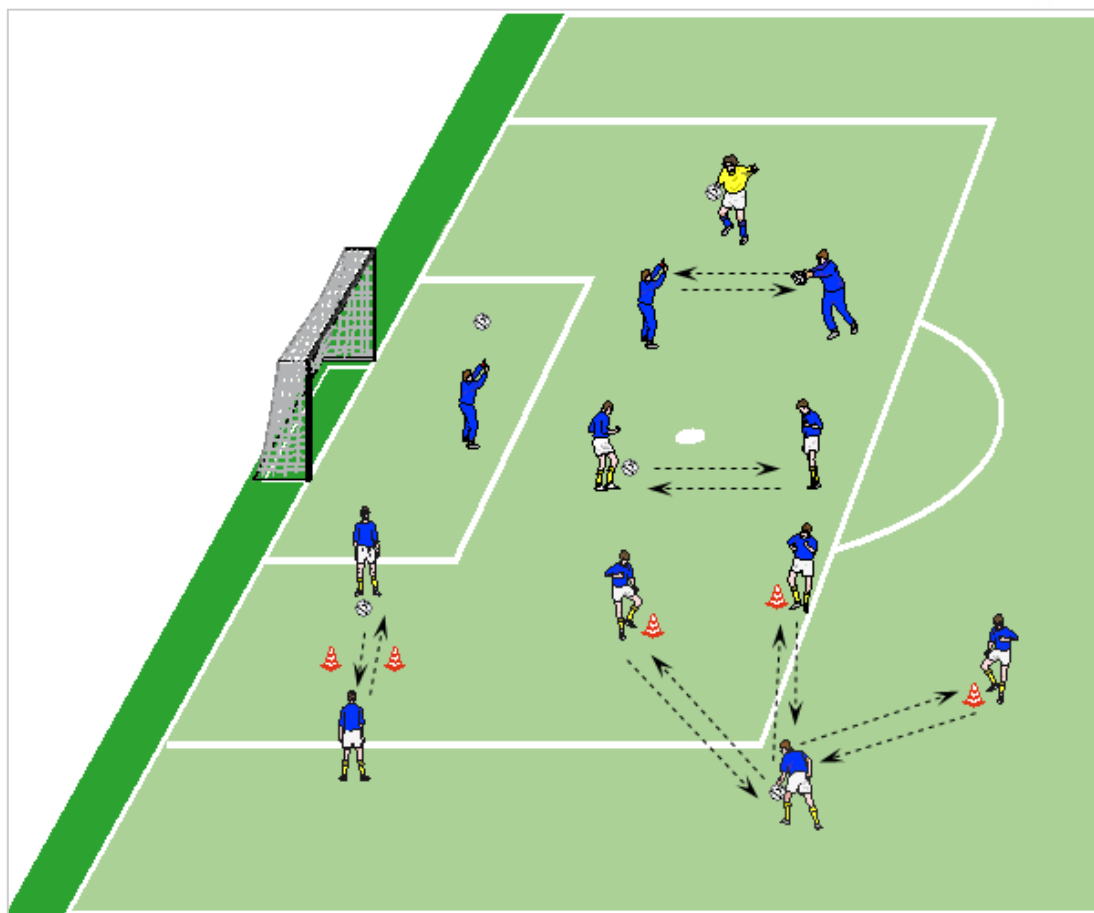
- Auf ein Kommando startet der jeweils erste Spieler am Fahnentor, lässt das erste Hütchen links liegen (1) und geht von dort aus zu dem rechts gelegenen Hütchen (2).
- Dieses umrundet er (3) und geht zurück zu dem ersten Hütchen (4), das er wiederum rechts liegen lässt (5).
- Sofort dribbelt er weiter in Richtung des dritten und letzten Hütchens (6), das er erneut rechts liegen lässt und im Uhrzeigersinn umrundet (7).
- Anschließend passiert er wieder das erste Hütchen auf der linken Seite (8) und dribbelt durch das Fahnentor (9).
- Erst nachdem der erste Spieler dieses passiert hat, startet der nächste Spieler, um den Parcours in der gleichen Reihenfolge zu durchlaufen.
- Wettkampf: Welche Mannschaft schafft es als erste, komplett den Parcours zu durchlaufen?

Varianten:

- Den Ball am Fuß führen.
- Den Ball mit der Hand prellen.

Dauer: 5 Minuten (Übung + Wettkampf)

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.

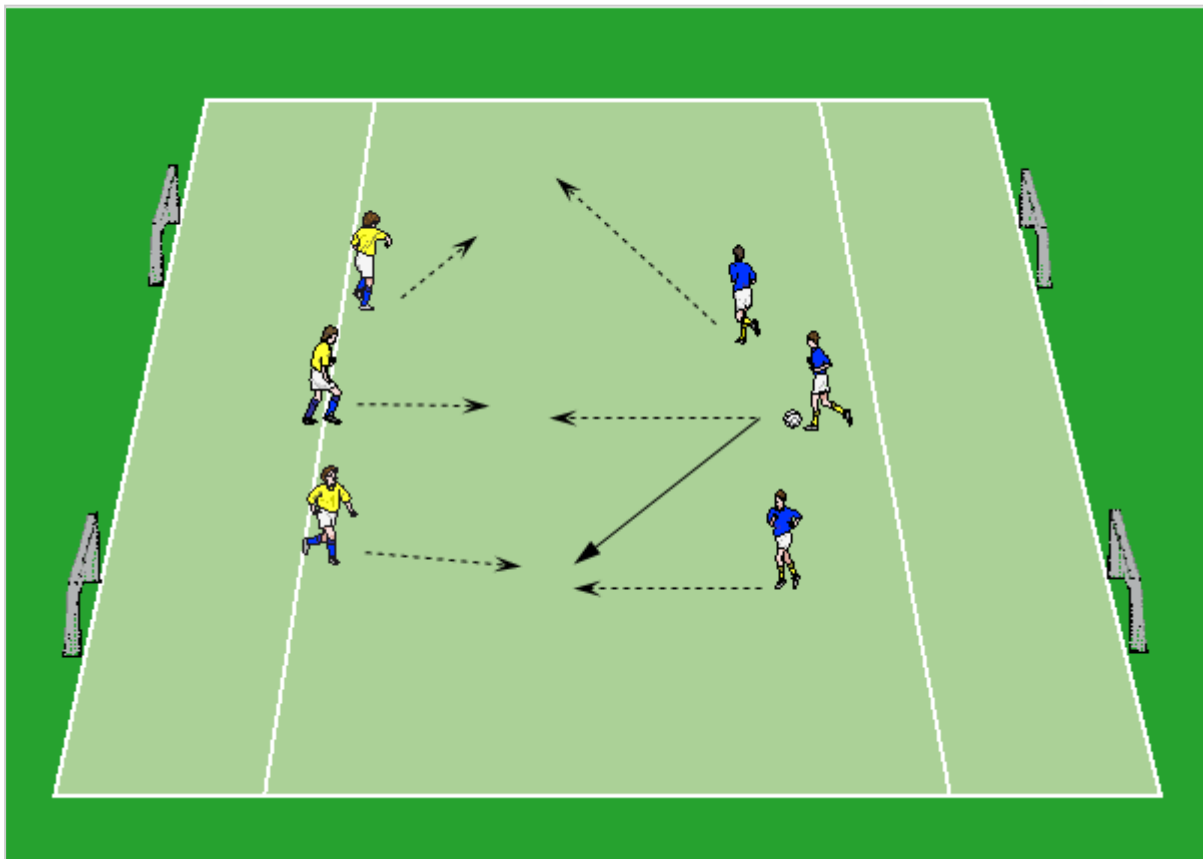
Partnerübungen:

- Den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes/indirektes Zuspiel). Dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen.
- Den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspieren (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 zuspieren (Variante: s.o.).
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren, Passrichtung ändern, Koordination zwischen Auge und Fuß).

Dauer: ca. 5 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

Übung 5: Minifußball (3 vs. 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 (siehe auf der Homepage unter <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

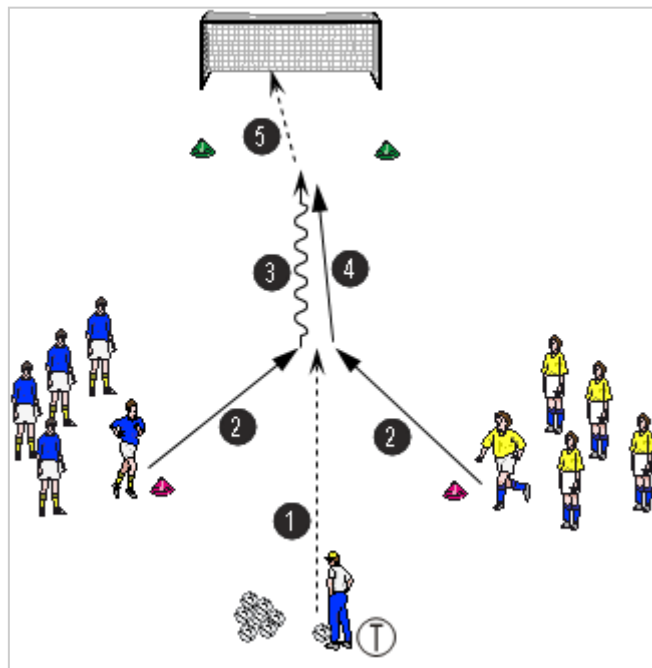
Beschreibung:

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

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: 1 vs. 1 mit Torabschluss

Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Zwei Kegel (rot) werden horizontal voneinander gegenüber aufgestellt.
- An jedem Kegel befinden sich gleich viele Spieler ohne Ball.
- Unterhalb der Kegel positioniert sich der Trainer (T) mit einem Ballvorrat.
- Oberhalb der roten Kegel befindet sich ein Minifußball-Tor mit Schussmarkierung (grüne Kegel).

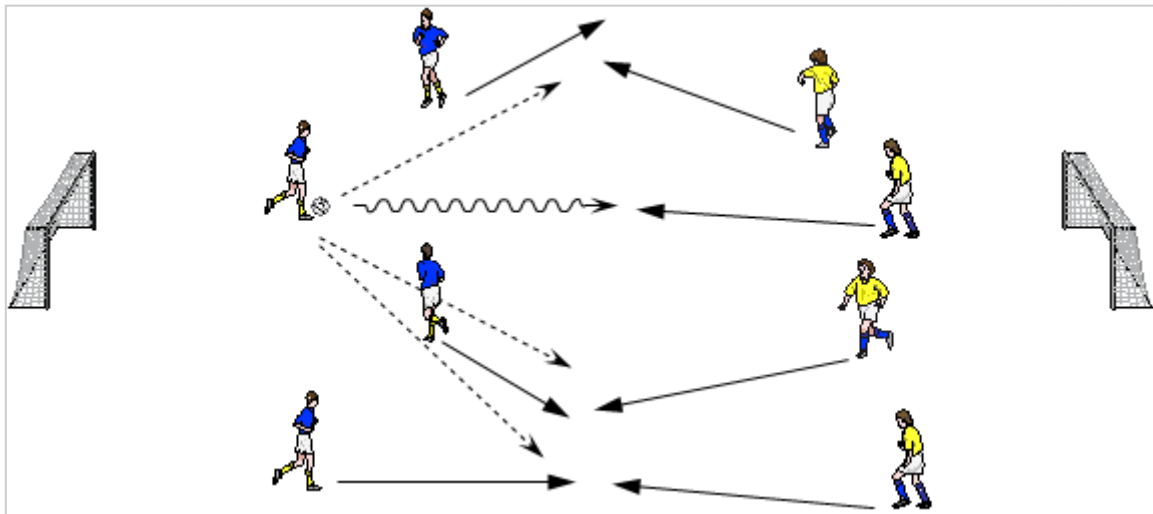
Beschreibung:

- Der Trainer spielt einen Pass in die Gasse der jeweils ersten beiden Spieler (1).
- Daraufhin versuchen beide zugleich, diesen Pass zu erreichen (2).
- Der erste Spieler, der den Ball besitzt, wird zum Stürmer, nimmt den Ball mit und dribbelt Richtung Tor (3).
- Zugleich versucht der andere Spieler (= Verteidiger), den Stürmer noch zu stoppen bzw. ihm den Ball abzunehmen (4). Gelingt ihm dies, ist der Spielzug vorbei und die beiden nächsten Spieler starten.
- Ist der Stürmer jedoch schneller oder erreicht er nach einer Finte die Schussmarkierung, darf er mit einem Torschuss abschließen (5).
- Anschließend stellen sich beide Spieler wieder hinten an (6).

Dauer: 15 Minuten

Übung 7: Abschluss-Spiel

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld oder mehrere 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 mit festem/wechselndem oder ohne 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