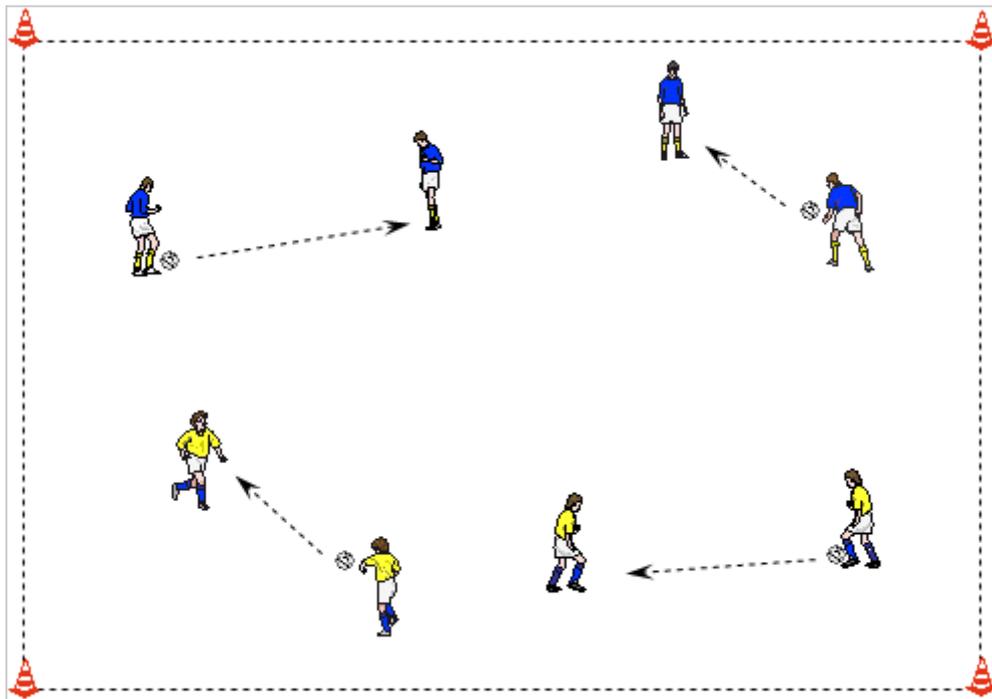


Trainingseinheit Nr. 8 für E-Junioren

Dauer:	95 Minuten
Materialien:	6 Pylonen, 2 blaue Hütchen, 3 rote Hütchen, 3 grüne Hütchen, 2 normal große Fußballtore, pro Spieler 1 Ball, 4 Minifußball-Tore

Übung 1: vielseitiges Warm-Up
Kategorie: Warm-Up



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird durch Pylonen markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler, jeder Zweite besitzt einen Ball.

Beschreibung:

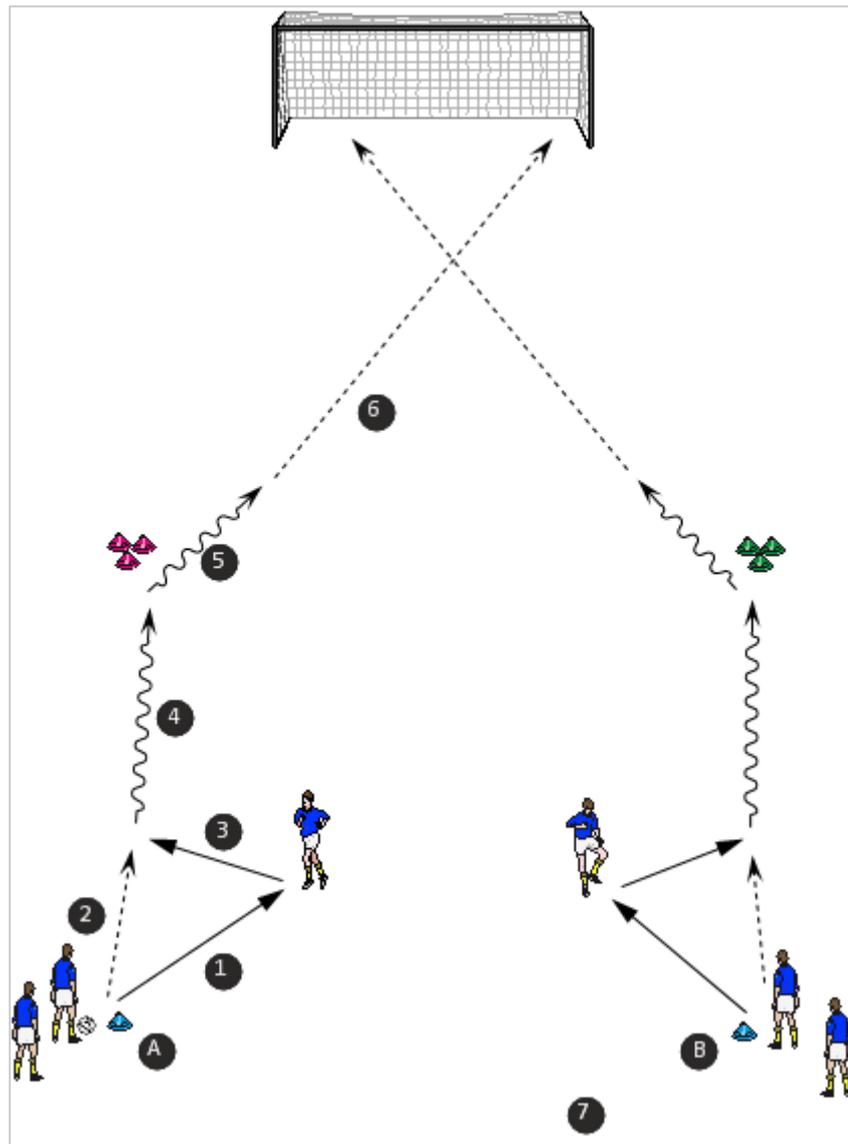
- Die Spieler machen sich paarweise warm.
- Dabei führen die Spieler diverse Übungen aus:
 - Zuspiel als Druckpass
 - Zuspiel als direkter/indirekter Basketballpass
 - den Ball nur mit rechts/links annehmen und passen
 - den Ball nur mit den Händen/Füßen annehmen und passen
 - den Ball zurollen

Variante:

- Jeder Spieler erhält einen Ball, die Spieler passen sich gleichzeitig jeweils einen Ball zu.
- Zwischendurch üben die Spieler diverse Finten (Übersteiger, Zidane) und führen spezielle Bewegungen aus (z. B. Ball hoch werfen, Drehung um 180° und Ball wieder fangen).
- Wettkampf: Auf Signale des Trainers muss jedes Pärchen so schnell wie möglich eine Aufgabe erfüllen/Ziel andribbeln (Hütchen umdribbeln, Ball in einem Reifen stoppen).

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: Passspiel mit Fintieren und Torabschluss
Kategorie: Passspiel



Organisation:

- In einem Abstand zu einem gewöhnlich großen Tor werden zwei Mal drei Hütchen (rot & grün) als Fintierstationen aufgebaut.
- In einiger Entfernung dazu werden zwei Startpunkte markiert (blaue Hütchen), an denen sich die Spieler sammeln.

Beschreibung:

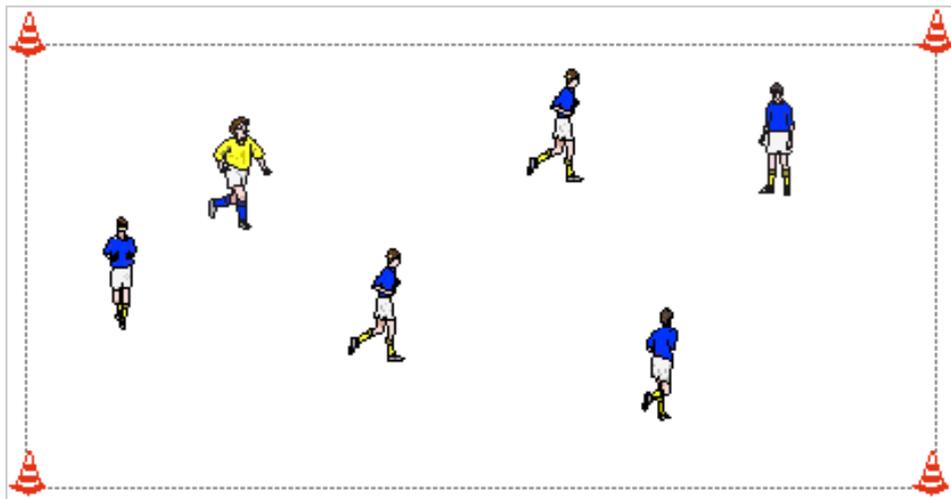
- Der erste Spieler an Position (A) löst sich (1).
- Er bekommt einen Pass zugespielt (2) und muss sich diesen erlaufen (3).
- Nach Ballan- und -mitnahme dribbelt er auf die Fintierstation zu (4).
- An dieser fintiert er und nimmt Zug zum Tor auf (5).
- Mit einem präzisen Schuss (6) schließt er seinen Durchgang ab und stellt sich an die zweite Position (B) (7).
- Nun startet der erste Spieler von Position (B).

Varianten:

- Wahlweise kann mit festem/wechselndem Torhüter gespielt werden.

Dauer: 15 Minuten

Übung 3: Abtouchen
Kategorie: Fangspiel



Organisation:

- Ein Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler (ohne Ball).
- Zu Beginn wird ein Fänger bestimmt.

Beschreibung:

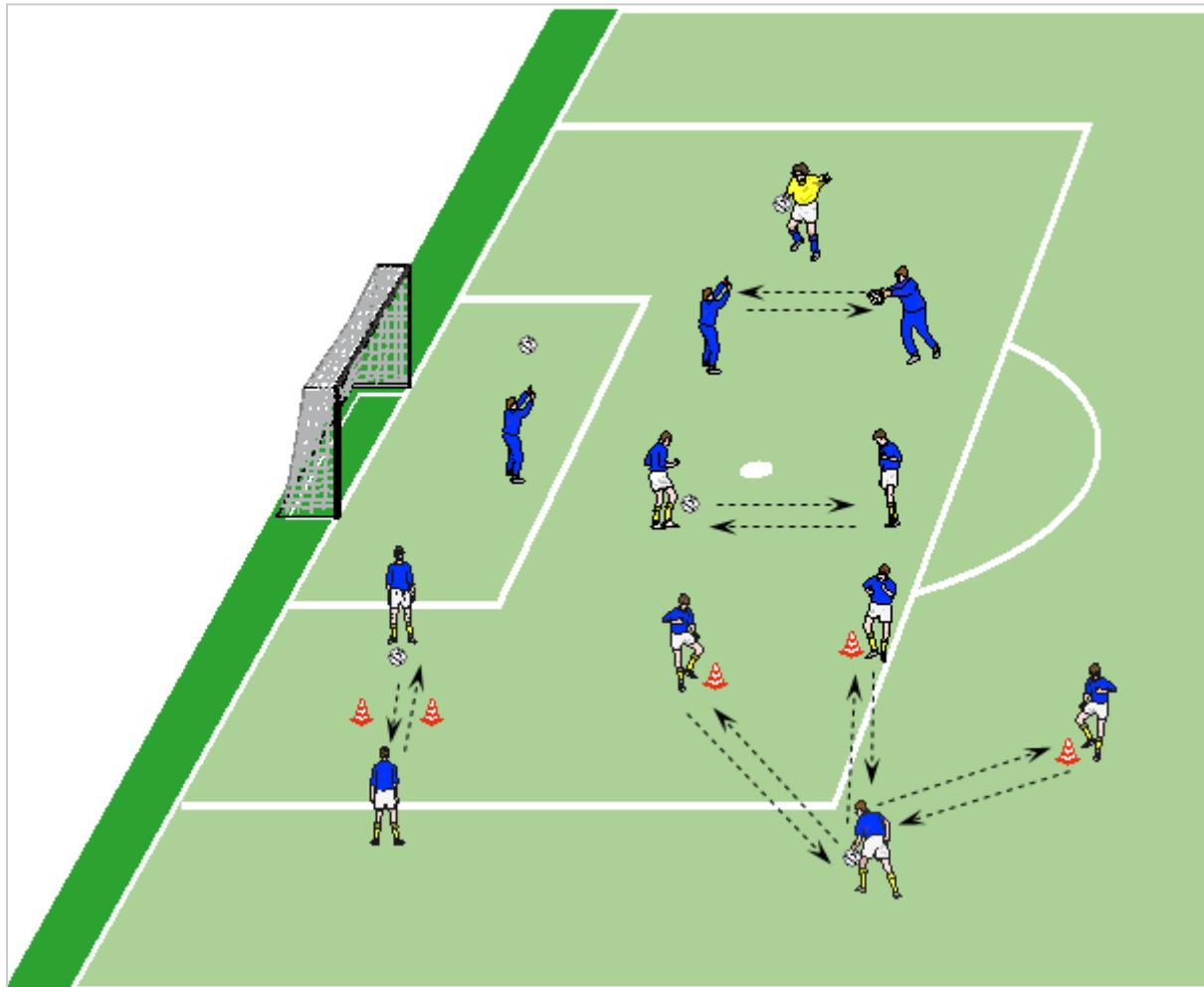
- Der Fänger (gelb) versucht, die anderen Kinder zu fangen.
- Als gefangen gilt, wer von dem Fänger am Trikot berührt wurde ("abgetoucht").
- Wer gefangen ist, wird nun selbst zum Fänger, der ursprüngliche Fänger wird zu einem der Gejagten.

Varianten:

- Wer gefangen ist, wird zusätzlich zum Fänger. Wer bis zum Schluss übrig bleibt, gewinnt.
- Wer gefangen ist, muss eine Zusatzaufgabe lösen, z.B. Liegestütze, Kniebeuge etc.
- Gejagte haben einen Ball am Fuß
- Wer gefangen ist, kann durch Abtouchen, Tunneln, usw. durch die anderen Spieler wieder befreit werden.

Dauer: 5 Minuten

Übung 4: Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

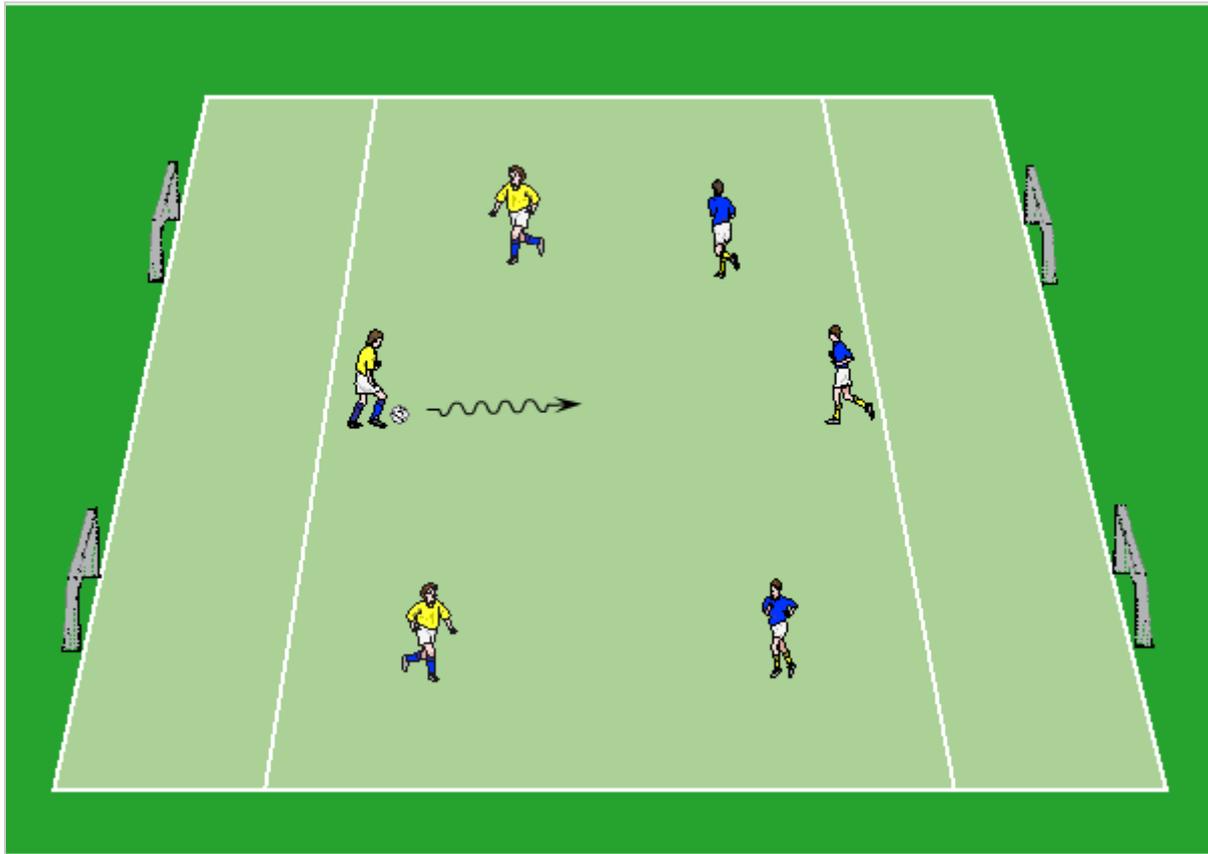
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball hoch werfen, 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 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: insgesamt 15 Minuten (ca. 2 bis 5 Minuten pro Übung)

Übung 5: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

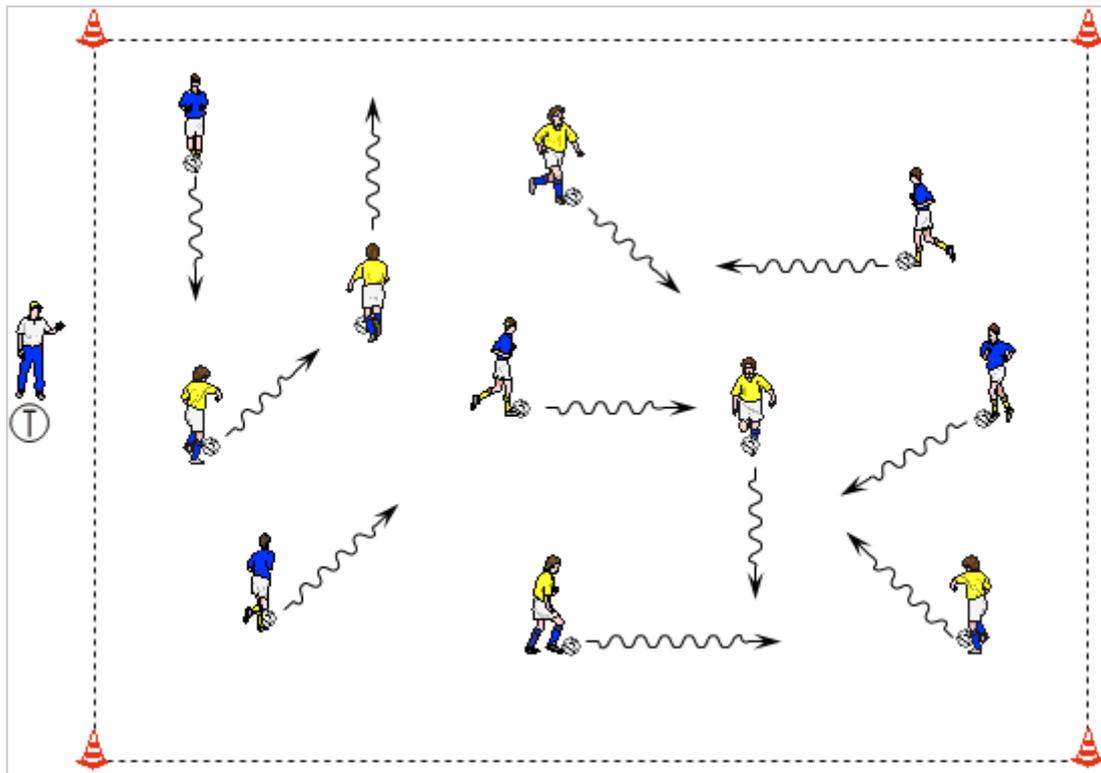
- Ein Minifußball-Feld mit insgesamt vier Minifußball-Toren wird aufgebaut bzw. markiert.
- Die Spieler teilen sich in Mannschaften á drei Spieler auf.

Beschreibung:

- Jeweils zwei Mannschaften spielen im 3-vs.-3 gegeneinander.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Organisation:

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

Beschreibung:

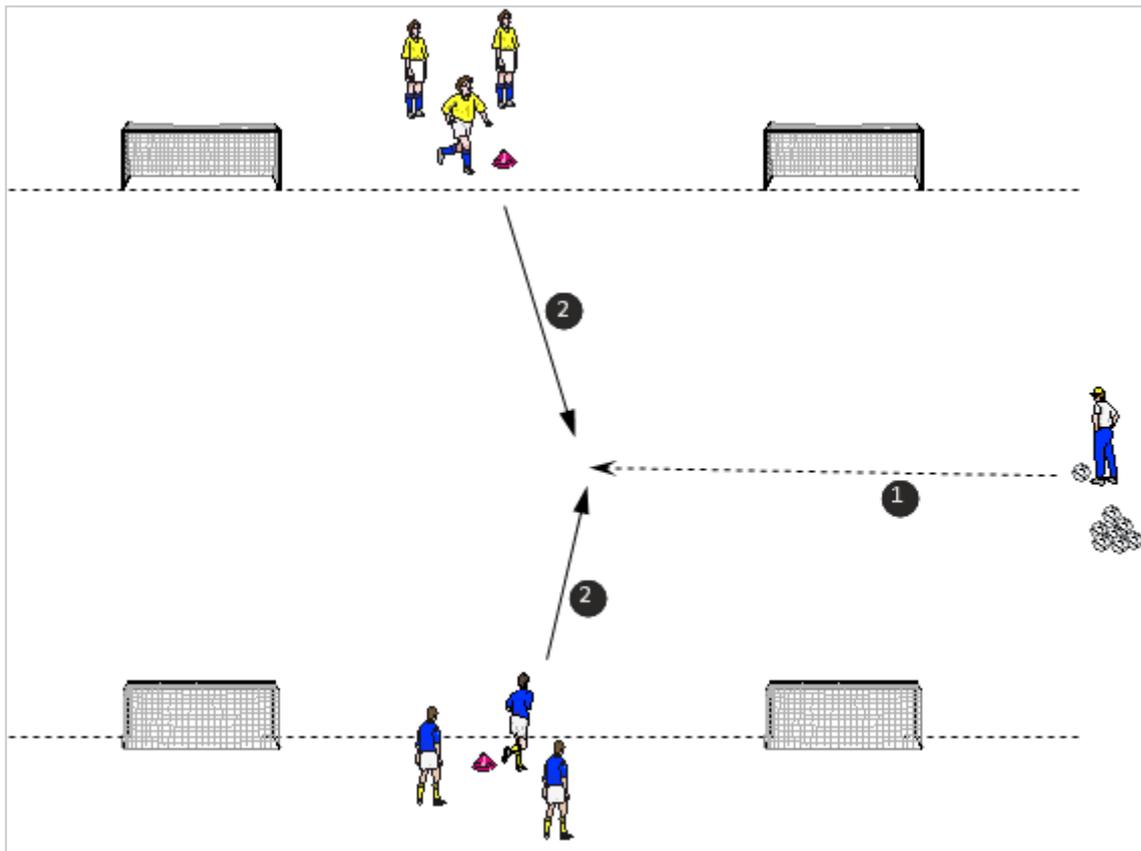
- Jeder Spieler dribbelt zu Beginn frei im Spielfeld, ohne dieses zu verlassen und mit anderen Spielern zusammen zu stoßen.
- Auf Kommando des Trainer führen die Spieler diverse Aktionen aus:
 - den Ball nur mit dem rechten (starken) bzw. linken (weniger starken) Fuß führen
 - den Ball nur mit der Innenseite/Außenseite führen
 - Kurven laufen
 - Ball im Wechsel mit der Innenseite/Außenseite führen
 - auf einem Bein hüpfen und den Ball mit dem anderen führen
 - auf einem Bein hüpfen und mit diesem den Ball führen
 - Jonglieren
 - Finten vorgeben (z.B. Übersteiger)
 - etc.

Varianten:

- Kinder bestimmen die Übungen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 7: 1-vs.-1
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Ein Spielfeld wird abgegrenzt, in dem sich auf jeder Grundlinie zwei Minifußball-Tore befinden.
- Mittig zwischen diesen beiden Toren befindet sich auf jeder Seite ein Starthütchen, an denen sich die Spieler gleichmäßig verteilen.
- Der Trainer steht außerhalb des Spielfeldes und hat einige (alle) Bälle parat.

Beschreibung:

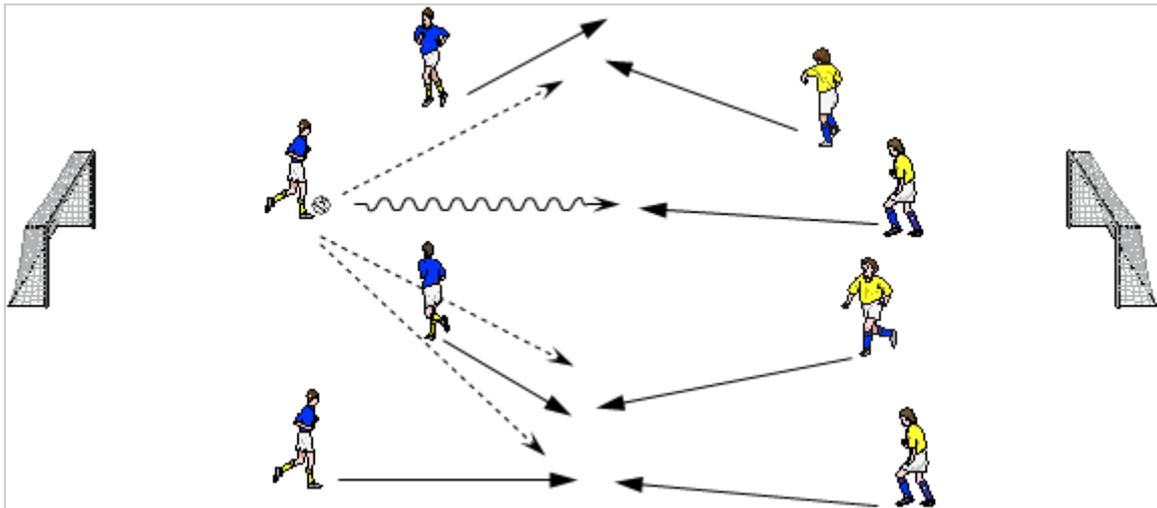
- Der Trainer spielt einen Pass in die Mitte des Spielfeldes (1).
- Sobald dieser Pass ersichtlich ist, starten die jeweils ersten beiden Spieler (2) und versuchen, als erster an den Ball zu kommen.
- Derjenige Spieler, der den Ball zuerst erreicht, wird zum Stürmer. Der andere Spieler automatisch zum Verteidiger.
- Der Stürmer hat die Aufgabe, den Verteidiger auszuspielen bzw. abzuschütteln und den Ball in eines der vor ihm liegenden Tore zu schießen.
- Die Aufgabe des Verteidigers ist es dagegen, ein potentielles Tor zu verhindern.
- Die Situation ist dann geklärt, sofern entweder ein Tor erzielt wurde, der Verteidiger den Ball erobert hat oder der Spielzug nach 30 Sekunden noch immer andauert.
- Anschließend stellen sich die Spieler an der jeweils anderen Position an.

Variante:

- Statt dem Trainer wird der Ball von einem der Spieler bzw. von einer der Positionen aus zu dem Gegenüber gespielt. Der Passgeber ist damit automatisch Verteidiger, der Passempfänger automatisch Stürmer. Nach mehreren Durchgängen Rollenwechsel.

Dauer: 15 Minuten

Übung 8: Abschluss-Spiel
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld oder mehrere á 15x10 Meter mit zwei Toren wird/werden aufgebaut.
- In jedem Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils vier, maximal 5 Spielern (ohne Torhüter!) 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 Torhüter.

Varianten:

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

Dauer: 10 Minuten