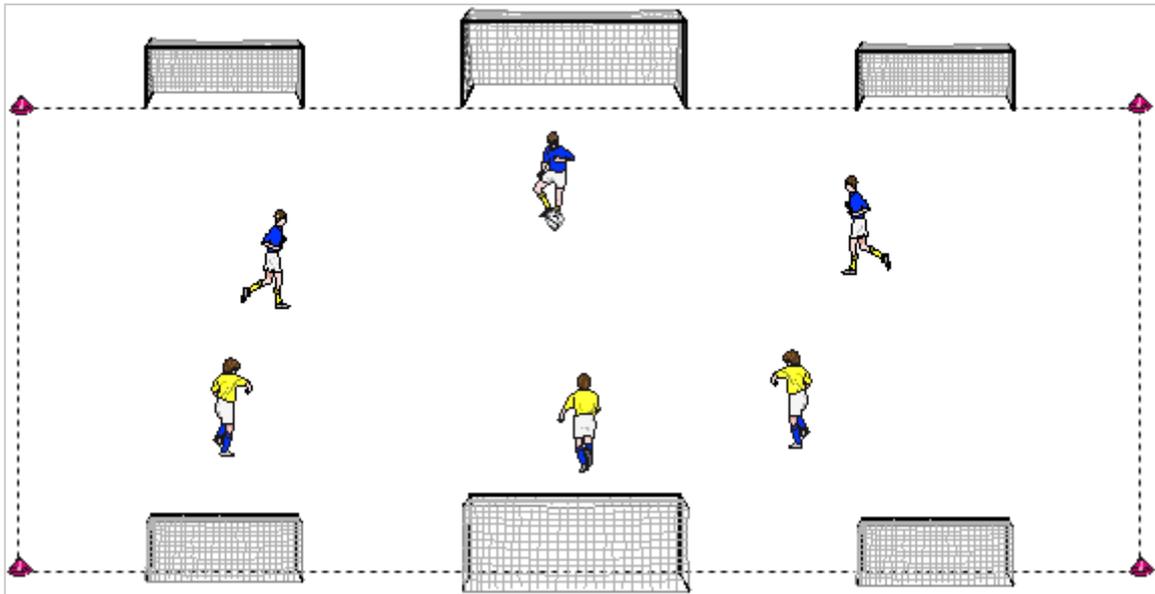


## Trainingseinheit Nr. 9 für E-Junioren

<b>Dauer:</b>	100 Minuten
<b>Materialien:</b>	4 Minifußball-Tore, 2 normal große Tore, 4 rote Hütchen, 6 Reifen, 2 Stangen-Parcours (alternativ: Hürden-Parcours), 4 Pylonen, 3 grüne Hütchen, 3 blaue Hütchen, 1 Ball/Spieler

**Übung 1:** vielseitige Spiele

**Kategorie:** Warm-Up



### Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- Auf der Mitte jeder Grundlinie steht ein normal großes Tor, zu beiden Seiten desselben steht jeweils ein Minifußball-Tor (pro Grundlinie also insgesamt drei Tore).
- Die Spieler verteilen sich in zwei gleichgroße Mannschaften.

### Beschreibung:

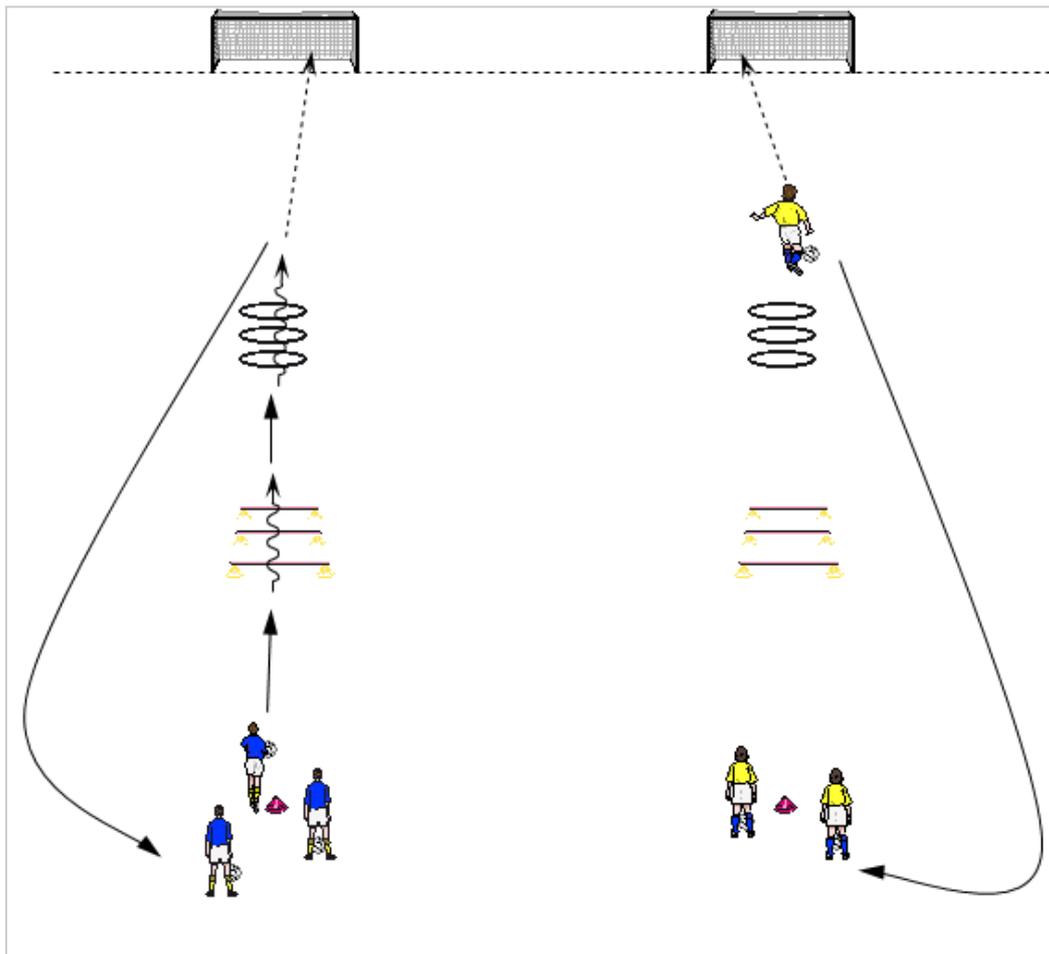
- Zu Beginn des Warm-Ups wird eine bestimmte Spielform gewählt, z. B. Hand-Kopf-Ball. Hierbei erfolgen Pässe nur mit den Händen, Tore dagegen können nur durch Kopfbälle erzielt werden.
- Auf ein Signal (verbal oder non-verbal) des Trainers wechselt die Spielform von Hand-Kopf-Ball z. B. in Rückwärtsball, Minifußball oder normales Fußball etc..

### Variante:

- Bei (zu) vielen Spielern mehrere Mannschaften machen.
- Bei (zu) vielen Mannschaften auf mehrere Spielfelder verteilen.

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 2:** Koordination mit Torabschluss  
**Kategorie:** fußballspezifisch



**Organisation:**

- Zwei Minifußball-Tore werden parallel nebeneinander aufgebaut.
- Davor findet sich jeweils ein Parcours, bestehend aus einer Reifen- und Stangenkombination.
- In einiger Entfernung dazu werden Starthütchen (rot) aufgestellt, an denen sich die Spieler mit Ball gleichmäßig verteilen.
- Jeder Spieler erhält einen Ball.

**Beschreibung:**

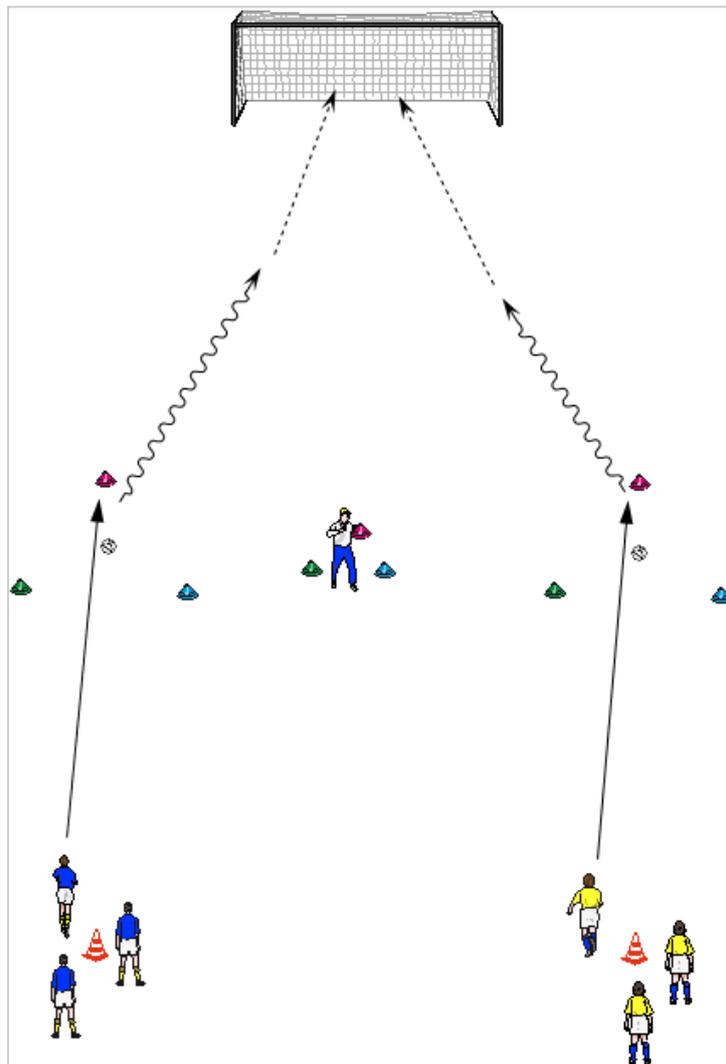
- Auf ein Startkommando des Trainers starten die jeweils ersten beiden Spieler an den beiden Startpositionen mit dem Ball in der Hand.
- Die Stangenkombination wird (mit dem Ball in der Hand) übersprungen (Sprungvarianten: beidbeinig, einbeinig, abwechselnd).
- Ebenso wird die Reifenkombination durchsprungen (beidbeinig, einbeinig, abwechselnd, vorwärts, rückwärts, seitlich etc.).
- Nach Absolvieren des Reifenparcours lässt der Spieler den Ball fallen, legt ihn sich vor und schließt mit einem präzisen Torschuss ab.
- Anschließend stellt sich der Spieler wieder hinten an.

**Variante:**

- Spieler entscheiden selbst, wann sie starten bzw. starten, wenn der Spieler vor ihnen den Reifenparcours absolviert hat.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 3:** Farbenwettrennen  
**Kategorie:** Schnelligkeit



**Organisation:**

- In einiger Entfernung zu einem normal großen Fußballtor werden zwei Hütchendreiecke aufgebaut, wobei jede Spitze des Dreiecks aus einem Hütchen mit unterschiedlicher Farbe besteht (rot, grün, blau). In jedem dieser Dreiecke liegt mind. ein Ball.
- Zwischen den beiden Dreiecken positioniert sich der Trainer, der ebenfalls über jeweils ein Hütchen der entsprechenden Farbe verfügt.
- In einigem Abstand zu den Dreiecken markieren Pylonen die Startpositionen, an denen sich die Spieler (ohne Ball) gleichmäßig verteilen.

**Beschreibung:**

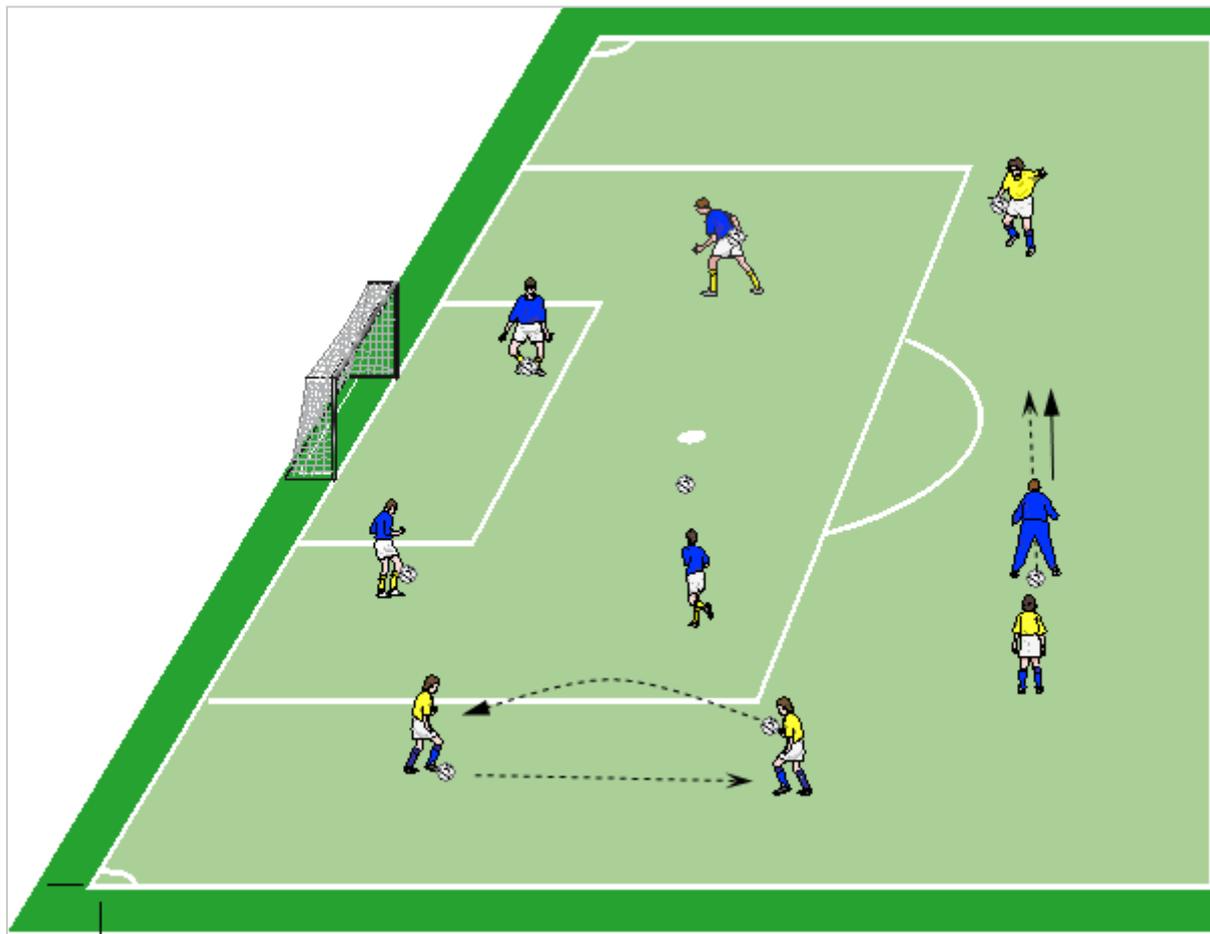
- Der Trainer hebt eines der ihm verfügbaren Hütchen deutlich sichtbar in die Höhe.
- Dies ist das Startsignal für die beiden ersten Spieler an den Startpositionen.
- Sie versuchen so schnell wie möglich das Hütchen der entsprechenden Farbe zu erreichen.
- Haben sie dies berührt, holen sie sich einen Ball, dribbeln auf das Tor zu und schließen mit einem präzisen Torschuss ab.
- Anschließend stellen sie sich wieder hinten an.

**Variante:**

- Wahlweise kann mit festem/wechselndem Torhüter gespielt werden.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 4:** Ballschule  
**Kategorie:** Koordination mit Ball



**Beschreibung:**

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

**Einzelübungen:**

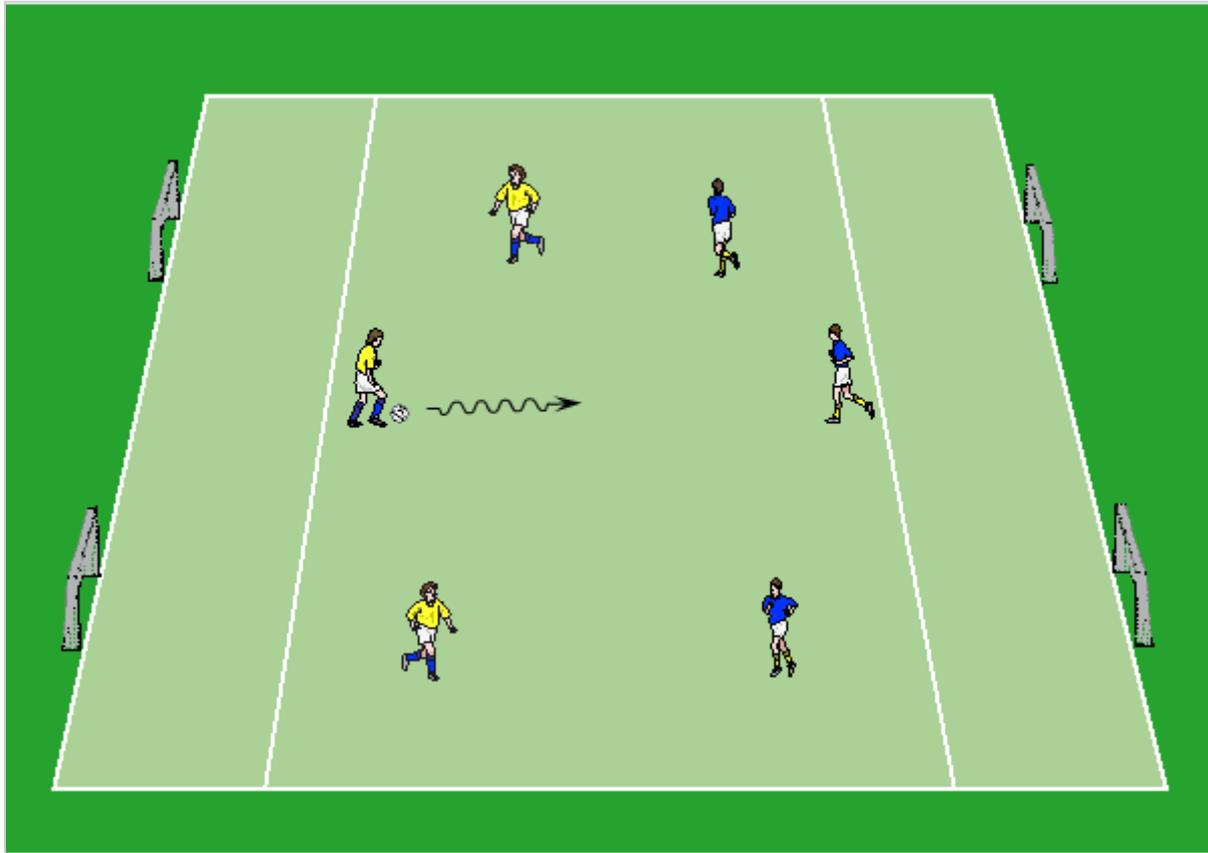
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im/gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

**Partnerübungen:**

- Sich gegenseitig und gleichzeitig jeweils einen Ball zuspielen (Ball A wird von Spieler A mit dem Fuß zu Spieler B gepasst, gleichzeitig wirft Spieler B den Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler steht breitbeinig da und blickt nach vorne unten. Der hintere Spieler spielt durch die Beine des vorderen einen Pass. Sobald der vordere Spieler den Pass/Ball sieht, rennt er diesem hinterher und stoppt ihn. Nach drei bis fünf Durchgängen wechseln.
- Wie zuvor, nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen.

**Dauer:** 15 Minuten (ca. 2 bis 5 Minuten pro Übung je nach Schwierigkeit und Anreiz)

**Übung 5:** Minifußball  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

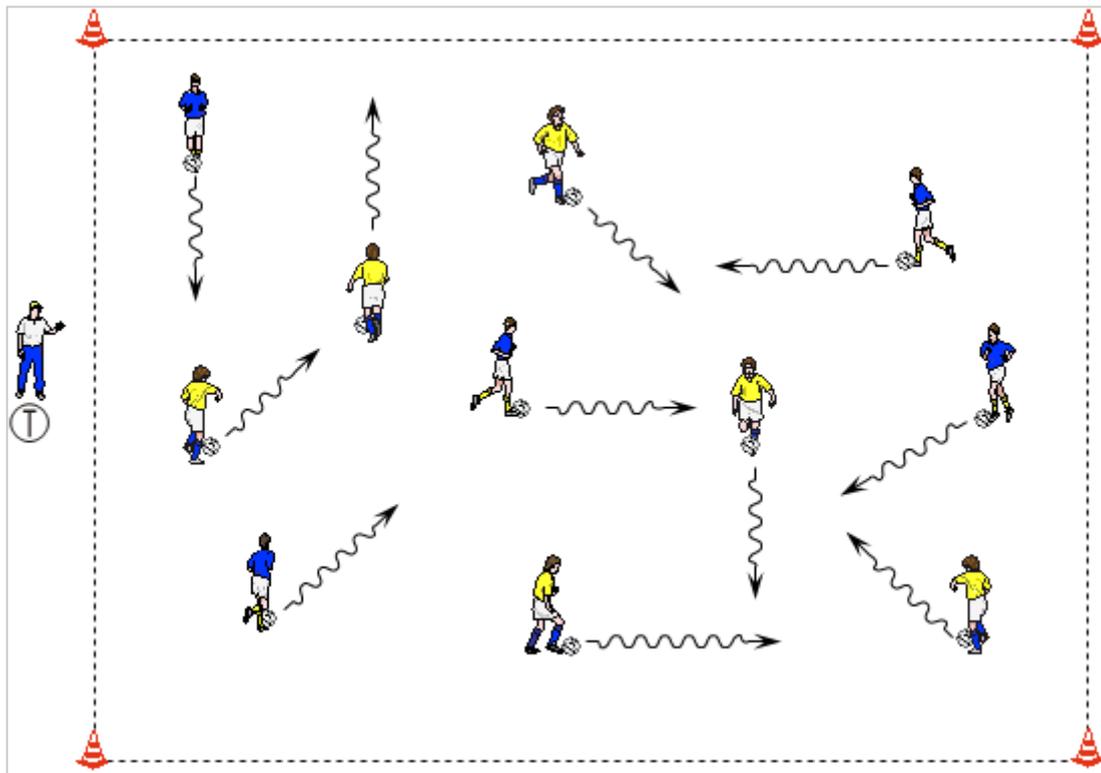
- Ein Minifußball-Feld mit insgesamt vier Minifußball-Toren wird aufgebaut bzw. markiert.
- Die Spieler teilen sich in Mannschaften á drei Spieler.

**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:**

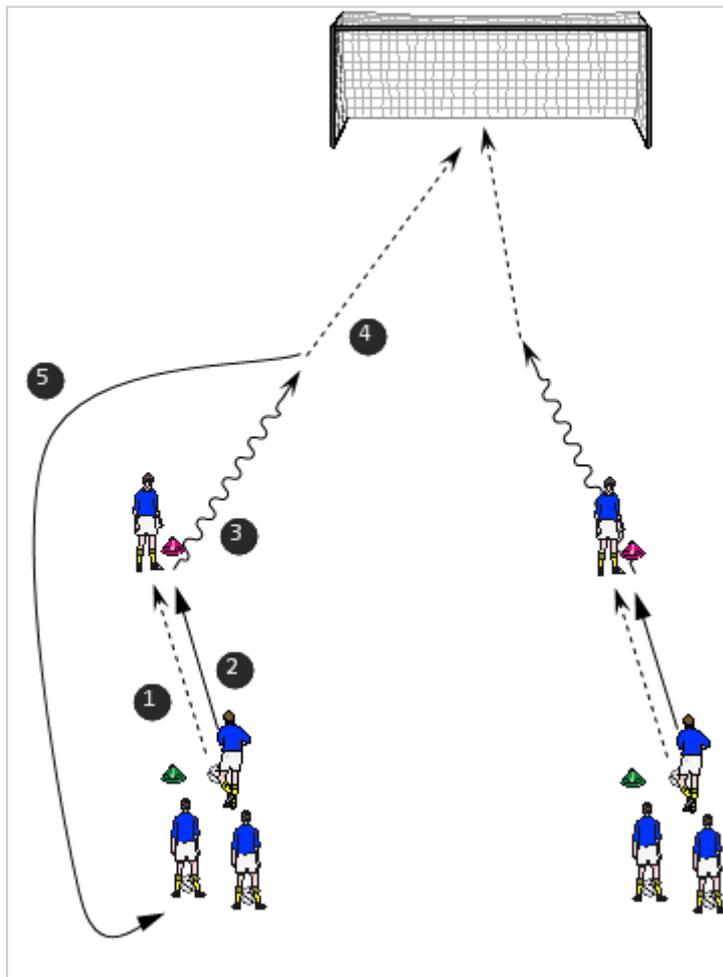
- Ein rechteckiges Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem Spielfeld befinden sich alle Spieler mit einem Ball.

**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.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 7:** Torabschluss  
**Kategorie:** fußballspezifisch



**Organisation:**

- In einem Abstand zu einem normal großen Tor werden zwei Stationshütchen (rot) aufgestellt, an dem zu Beginn ein Spieler steht.
- In einiger Entfernung dazu werden zwei Starthütchen (grün) aufgestellt, an denen sich die restlichen Spieler verteilen.

**Beschreibung:**

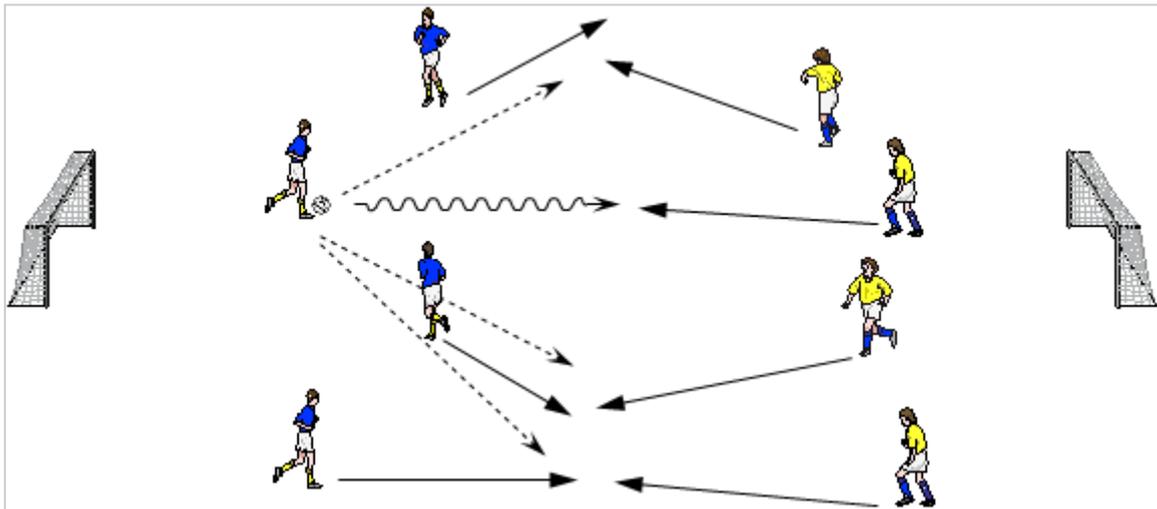
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen spielen einen Pass zu den Spielern an dem Positionshütchen (1) und machen sich nach dem Pass sofort auf den Weg dorthin (2).
- Die Spieler an den Positionshütchen nehmen unterdessen den Pass an und mit und dribbeln auf das Tor zu (3).
- Sie schließen mit einem präzisen Torschuss ab (4) und stellen sich anschließend wieder hinten an (5).
- Am linken Positionshütchen wird der Ball mit der Innenseite an- und mitgenommen, an dem rechten mit der Außenseite.

**Variante:**

- Es kann wahlweise mit einem festen/wechselnden Torhüter gespielt werden.
- Beide Seiten fangen zeitgleich oder leicht versetzt an.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 8:** Abschlusspiel  
**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:** 15 Minuten