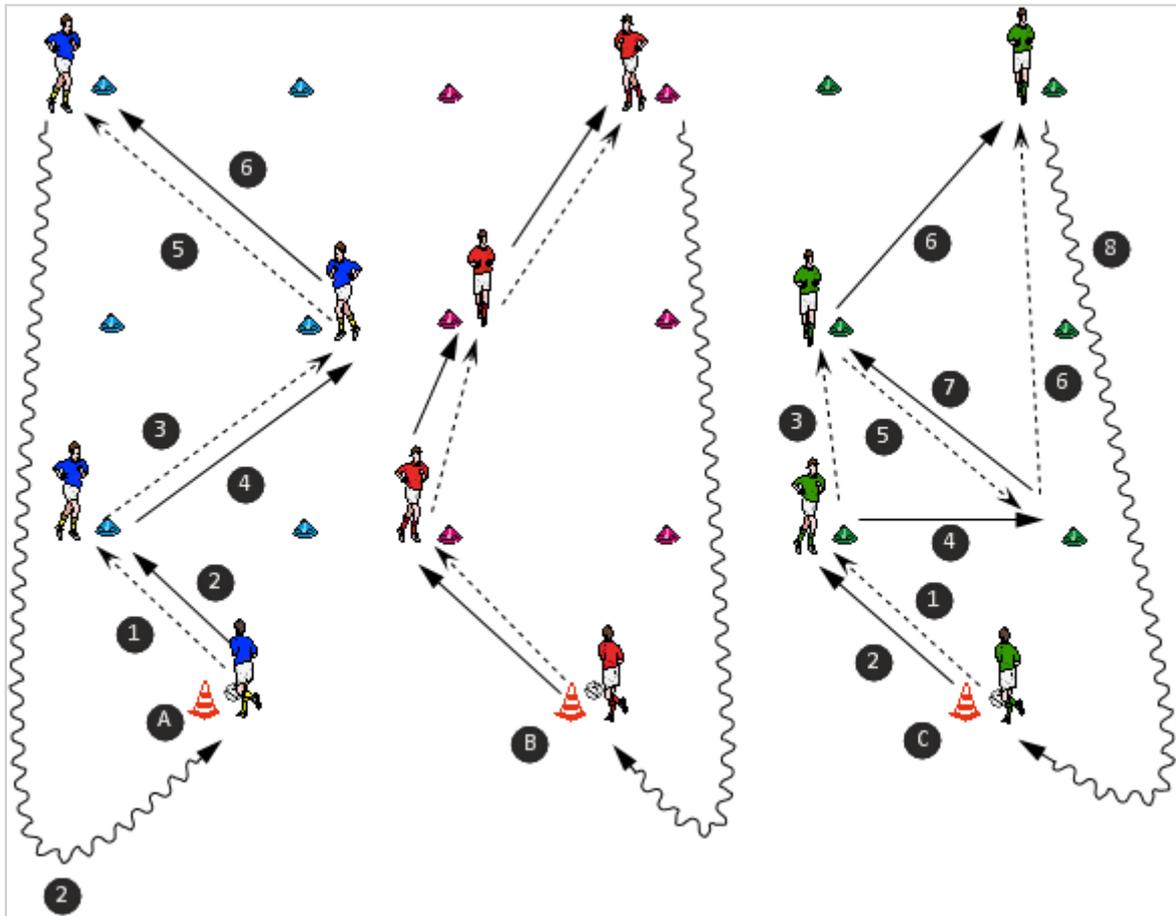


## Trainingseinheit Nr. 10 für E-Junioren



<b>Dauer:</b>	90 Minuten
<b>Materialien:</b>	3 Pylonen, 3 blaue Hütchen, 6 rote Hütchen, 3 grüne Hütchen, 8 Reifen, 6 Hürdenstangen, 6 Querstangen (zum Überspringen), pro Spieler 1 Ball, 2 normal große Tore, 4 Minifußball-Tore

**Übung 1:** Passspiel  
**Kategorie:** Passspiel



### Organisation:

- Drei Pylonen werden in einem Abstand zueinander aufgestellt (A, B und C).
- An jeder der drei Pass-Stationen werden jeweils sechs Hütchen (blau, rot, grün) aufgestellt.
- An der Ausgangsstation einer jeden Pass-Station (A, B und C) steht jeweils ein Spieler mit Ball.
- Wie abgebildet verteilen sich in jede Hütchen-Reihe ein Spieler.

### Beschreibung:

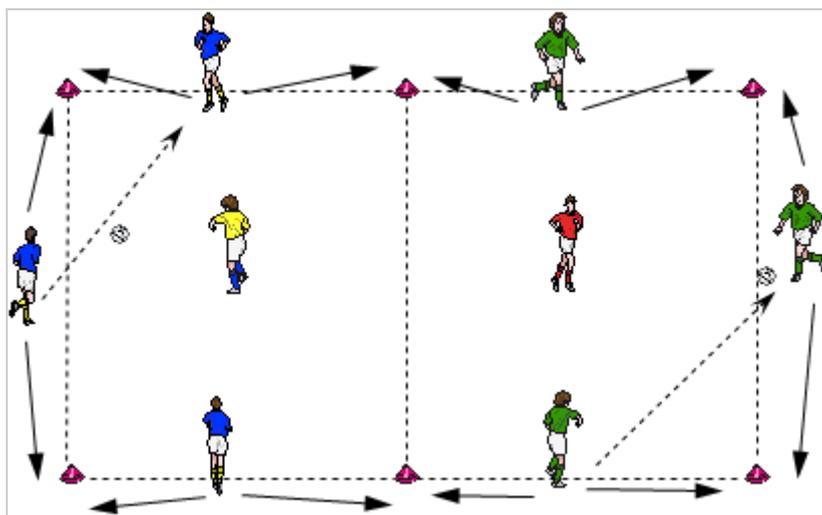
- *Pass-Station A:*
  - Der an der Pylone stehende Spieler spielt einen Pass an die erste Station (1) und läuft zu dieser (2).
  - Der dort befindliche Spieler spielt seinerseits einen Pass zur nächsten Station (3) und besetzt diese (4).
  - Der dort befindliche Spieler leitet den Ball an die letzte Station weiter (5) und läuft zu dieser (6).
  - Der Spieler an der letzten Station nimmt den Ball an und läuft bzw. sprintet mit diesem an die Ausgangsposition.



- *Pass-Station B:*
  - Der an der Pylone stehende Spieler spielt einen Pass an die erste Station (1) und läuft zu dieser (2).
  - Der dort befindliche Spieler spielt seinerseits einen Pass zur nächsten Station (3) und besetzt diese (4).
  - Der dort befindliche Spieler leitet den Ball an die letzte Station weiter (5) und läuft zu dieser (6).
  - Der Spieler an der letzten Station nimmt den Ball an und läuft bzw. sprintet mit diesem an die Ausgangsposition.
  
- *Pass-Station C:*
  - Der Spieler an der Pylone spielt einen Pass auf den Spieler an der ersten Station (1) und besetzt diese anschließend (2).
  - Der Spieler an der ersten Station spielt einen Pass auf den Spieler an der zweiten Station (3) und löst quer in den Raum (4).
  - Der Spieler an der zweiten Station lässt den Ball wieder auf den Spieler an der ersten Station, der sich mittlerweile gelöst hat, prallen (5) und läuft an die dritte Station (6).
  - Der Spieler an der ersten Station spielt nun einen letzten Pass an den Spieler an der dritten Station (6) und besetzt danach die zweite (7).
  - Sobald der Spieler an der dritten Station einen Pass erhält, nimmt er diesen an und läuft bzw. sprintet mit Ball an die Ausgangsposition (8).
  
- Nach einer gewissen Zeit wechseln die Spieler die Stationen: Spieler von Position A wechseln nach B, Spieler von B nach C und Spieler von C nach A.

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 2:** Rondo  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Zwei aneinander grenzende Spielfelder werden aufgebaut und durch Hütchen markiert.
- An jeder Seiten- und Grundlinie eines jeden Spielfelds befindet sich ein Spieler, so dass diese drei Spieler ein Dreieck bilden.
- In der Mitte der beiden Spielfelder befindet sich ein zusätzlicher Spieler, der so genannte "Jäger".

**Beschreibung:**

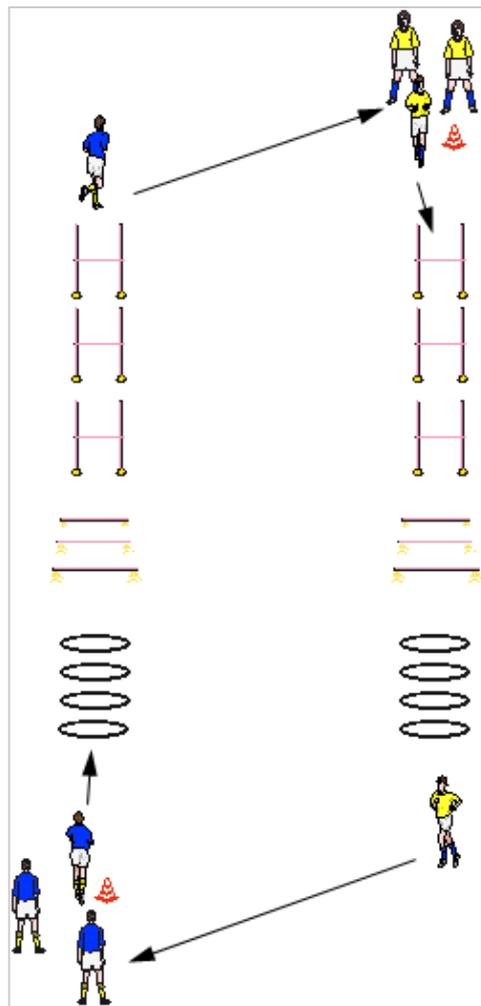
- Die Spieler an den Seiten- und Grundlinien versuchen, sich untereinander den Ball zuzuspielen.
- Die Jäger versuchen, an den Ball zu kommen bzw. einen Pass abzufangen.
- Gelingt dies dem Jäger, so nimmt er die Position des Pass-Gebers ein. Dieser wiederum wird zum neuen Jäger.

**Varianten:**

- Ballkontakte pro Spieler begrenzen.

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 3:** Koordinations-Staffel  
**Kategorie:** Koordination



**Organisation:**

- Zwei Koordinations-Parcours werden aufgebaut.
- Jeder Parcours besteht aus einer Reifen-, einer Stangen- und einer Hürden-Kombination.
- Ein Parcours wird vor den Reifen begonnen, der andere vor den Hürden. Der Beginn ist also diagonal versetzt. Eine Pylone markiert dabei jeweils den Startpunkt.
- An jedem Startpunkt (Pylone) stehen mehrere Spieler.

**Beschreibung:**

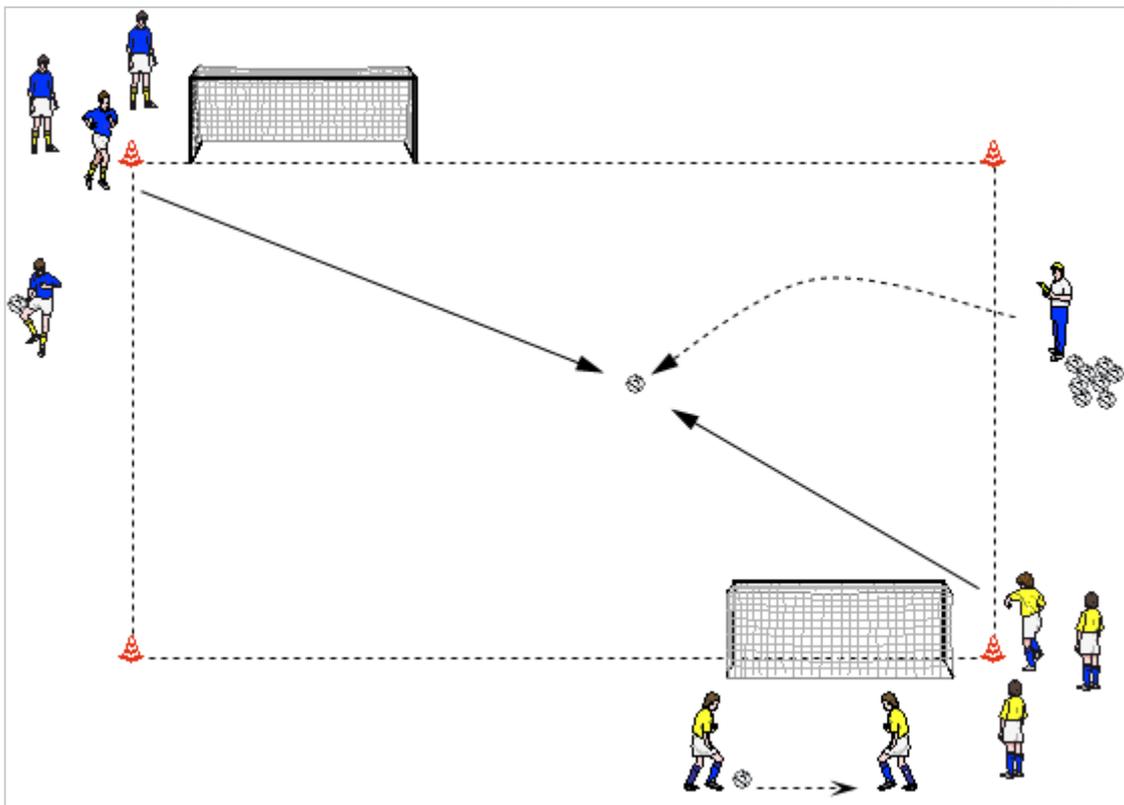
- Auf ein Kommando startet jeweils der erste Spieler und absolviert den Koordinations-Parcours.
- Anschließend stellt er sich an dem jeweils anderen Parcours an und absolviert diesen, sobald er an der Reihe ist.

**Varianten:**

- Die Spieler absolvieren den Parcours mit einem Ball in der Hand (mit zwei Bällen in den Händen).
- Sprung durch die Reifen variieren: rechts-links-rechts-links, nur rechts, nur links, links-rechts-links-rechts etc..
- Sprung durch über die Stangen variieren (s. o.).
- Die Hürden auf verschiedene Höhen einstellen, so dass diese übersprungen und unter diesen hindurch gerannt werden muss.

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 4:** 1-vs.-1  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Ein Spielfeld wird durch vier Pylonen markiert.
- Von der jeweiligen Grundlinie aus betrachtet, befindet links entlang der Seitenlinie ein Tor.
- An dem Pylonen, der dem Tor am nächsten ist, stehen jeweils Spieler einer Mannschaft (die Spieler stehen sich also diagonal gegenüber).
- An einer der Grundlinien steht der Trainer mit vielen Bällen.

**Beschreibung:**

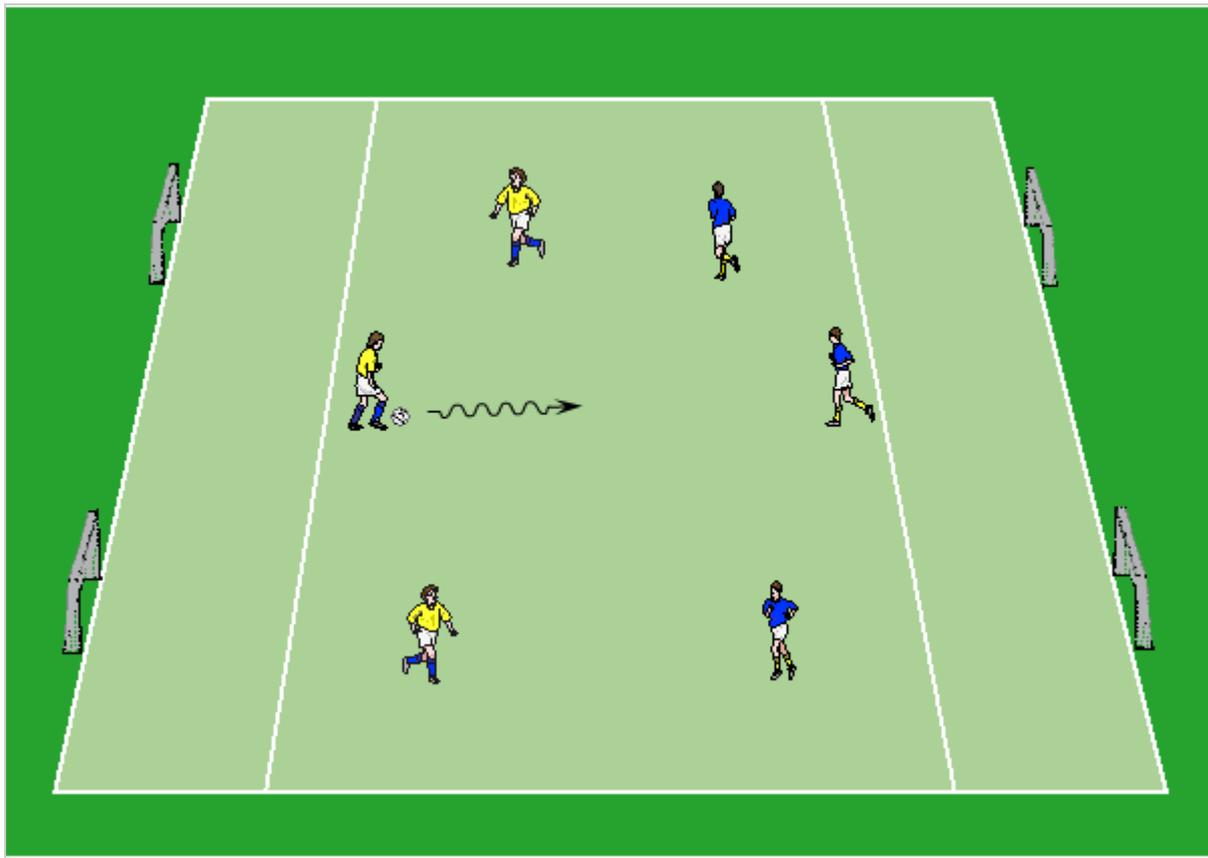
- Der Trainer wirft (schießt) einen Ball in das Spielfeld.
- Sobald der Trainer den Ball wirft (schießt) starten jeweils die beiden ersten Spieler und versuchen, jeweils als erstes den Ball zu erreichen.
- Wer den Ball zuerst erreicht, wird zum Angreifer und versucht, auf das ihm anfangs gegenüberliegende Tor einen Treffer zu erzielen.
- Der andere Spieler avanciert dagegen zum Verteidiger und versucht, einen Treffer zu verhindern.
- Der Spielzug ist dann beendet, sobald ein Treffer gefallen oder der Ball ins Aus geklärt ist.

**Varianten:**

- Spielzug auf max. 30 Sekunden begrenzen.
- Die Spieler, die gerade an der Reihe waren, nehmen sich einen Ball und jonglieren oder führen zu zweit diverse Ballschul-Übungen aus.

**Dauer:** 20 Minuten

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



**Organisation:**

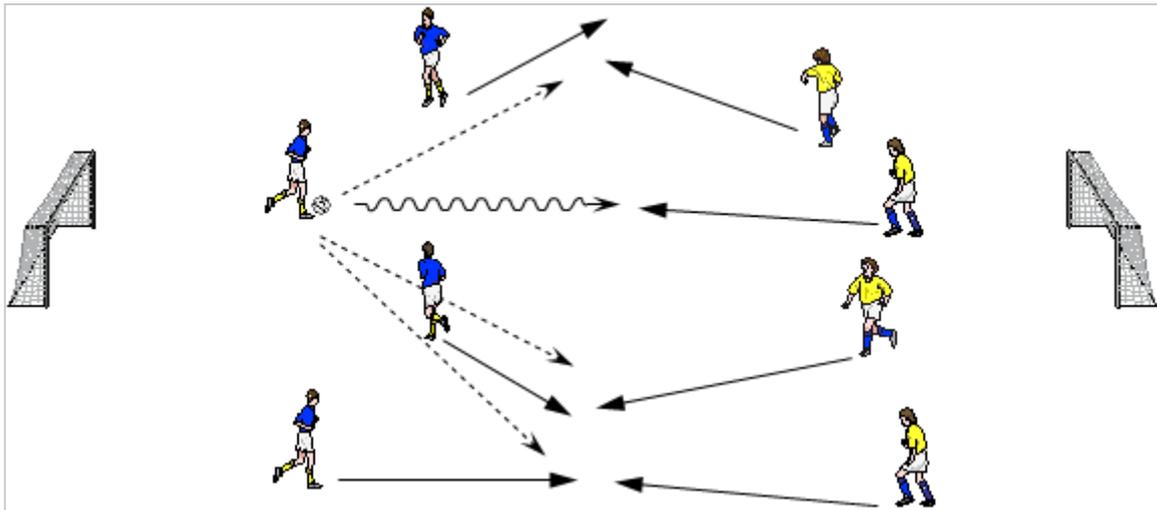
- Ein Minifußball-Feld mit insgesamt vier Minifußball-Toren wird aufgebaut bzw. markiert
- Die Spieler teilen sich in Mannschaften á drei Spieler.

**Beschreibung:**

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

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 6:** 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