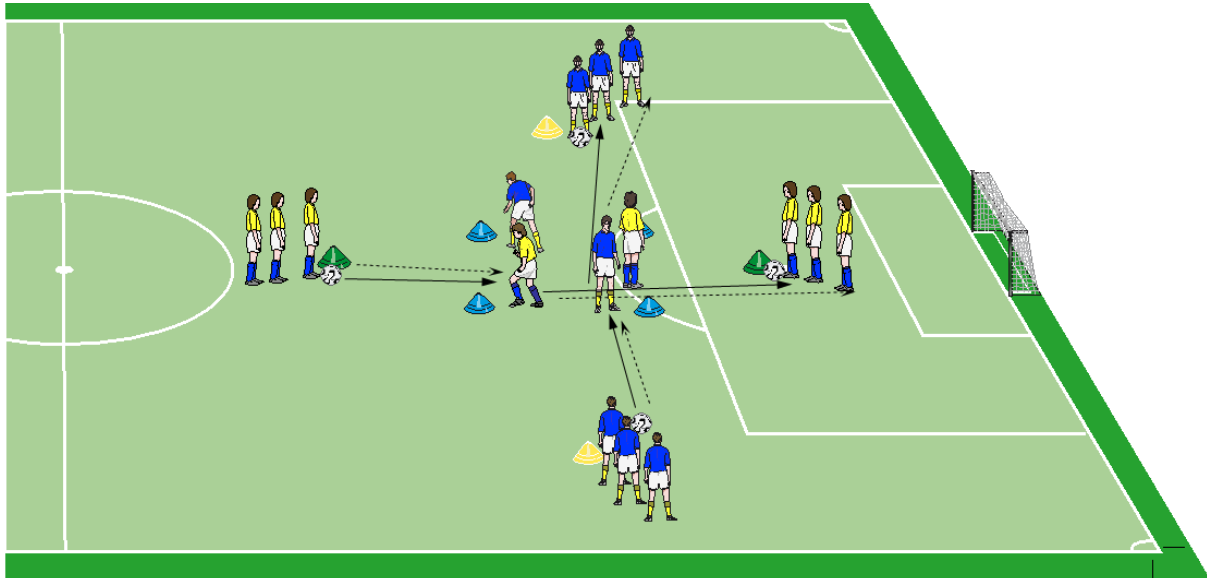


Trainingseinheit Nr. 11 für E-Junioren

Dauer:	ca. 95 Minuten
Materialien:	Pro Spieler 1 Ball, 14 gelbe Hütchen, 10 Bälle Hütchen, 2 grüne Hütchen, 12 Pylonen, Vielseitigkeitsbälle

Übung 1: Chaospassen
Kategorie: Warm-Up/fußballspezifisch/Passspiel



Organisation:

- Ein 6m x 6m großes Viereck wird mit vier Hütchen aufgebaut.
- Von dem Viereck aus werden nochmals vier Starthütchen in etwa 10m Entfernung aufgestellt.
- An den vier Starthütchen verteilen sich die Kinder gleichmäßig.
- Die beiden gegenüberliegenden Gruppen spielen miteinander.
- Von jedem Starthütchen aus kommt jeweils ein Spieler in die Mitte.
- Der erste Spieler an jedem Starthütchen hat einen Ball.

Durchführung:

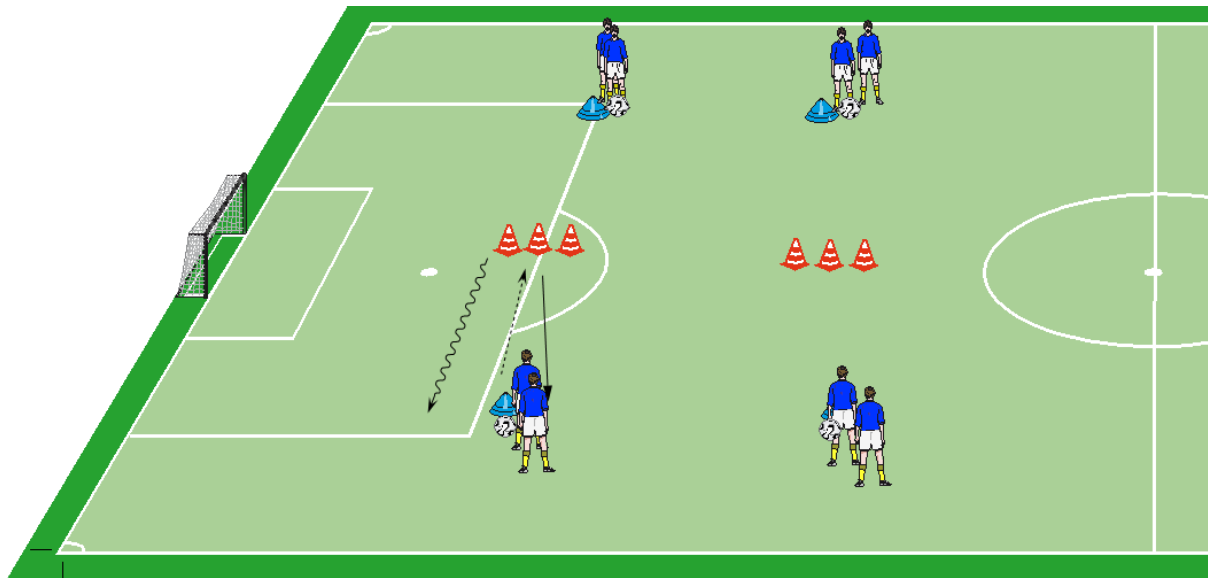
- Die Spieler in der Mitte des Vierecks bieten sich aktiv im Viereck für ein Zuspiel ihres Mitspielers an.
- Erhält der Spieler in der Mitte den Ball, muss er ihn so schnell wie möglich und mit möglichst wenig Kontakt zum gegenüberliegenden Starthütchen weiterleiten.
- Der Spieler, der den Ball in die Mitte spielt, startet seinem Pass nach und erhält von seinem Starthütchen aus wieder einen Ball.
- Der Spieler in der Mitte läuft nach seinem Zuspiel seinem Ball ebenfalls hinterher und stellt sich nun auf der anderen Seite wieder an.

Variation:

- Der Ball wird nicht gespielt sondern geworfen (mit beiden Händen, Sprungwurf, nur rechts / nur links...)

Dauer: 15 Minuten

Übung 2: Fintenstaffel
Kategorie: fußballspezifisch/Technik/Schnelligkeit



Organisation:

- Es werden zwei große „Hindernisse“ mit Hütchen aufgebaut, die als Gegenspieler fungieren.
- Von diesen beiden Hindernissen aus werden jeweils ca. 6m entfernt vier Starthütchen aufgebaut.
- Die Kinder verteilen sich gleichmäßig auf die vier Starthütchen.
- Jeweils das erste Kind hat einen Ball.

Durchführung:

- Das erste Kind startet mit Ball am Fuß in Richtung Hindernis und führt am Hindernis einen vorgegebene Finte mit Richtungswechsel aus (z.B. Sohlenzieher, Schere...)
- Nach der Finte spielt das Kind den Ball auf den nächsten Spieler und stellt sich anschließend wieder hinten bei seiner Gruppe an.
- Im Anschluss werden die Finten nach vorne ausgeführt. Das bedeutet, ein Kind dribbelt mit Ball am Fuß in Richtung des Hindernisses und führt beispielsweise einen Übersteiger nach rechts aus und spielt den Ball dann nicht zu seinem Starthütchen zurück, sondern zum gegenüberliegenden. Das Gleiche läuft auf der anderen Seite ab. Natürlich werden die Finten nach einer bestimmten Zeit mit dem anderen Fuß ausgeführt.
- Die Trainer achten auf einen deutlichen Richtungs- und Tempowechsel bei der Ausführung der Finten.

Variation:

- Es wird ein Wettkampf gemacht. Welche Mannschaft schafft die meisten Finten in 30 Sekunden?

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: Heidelberger Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

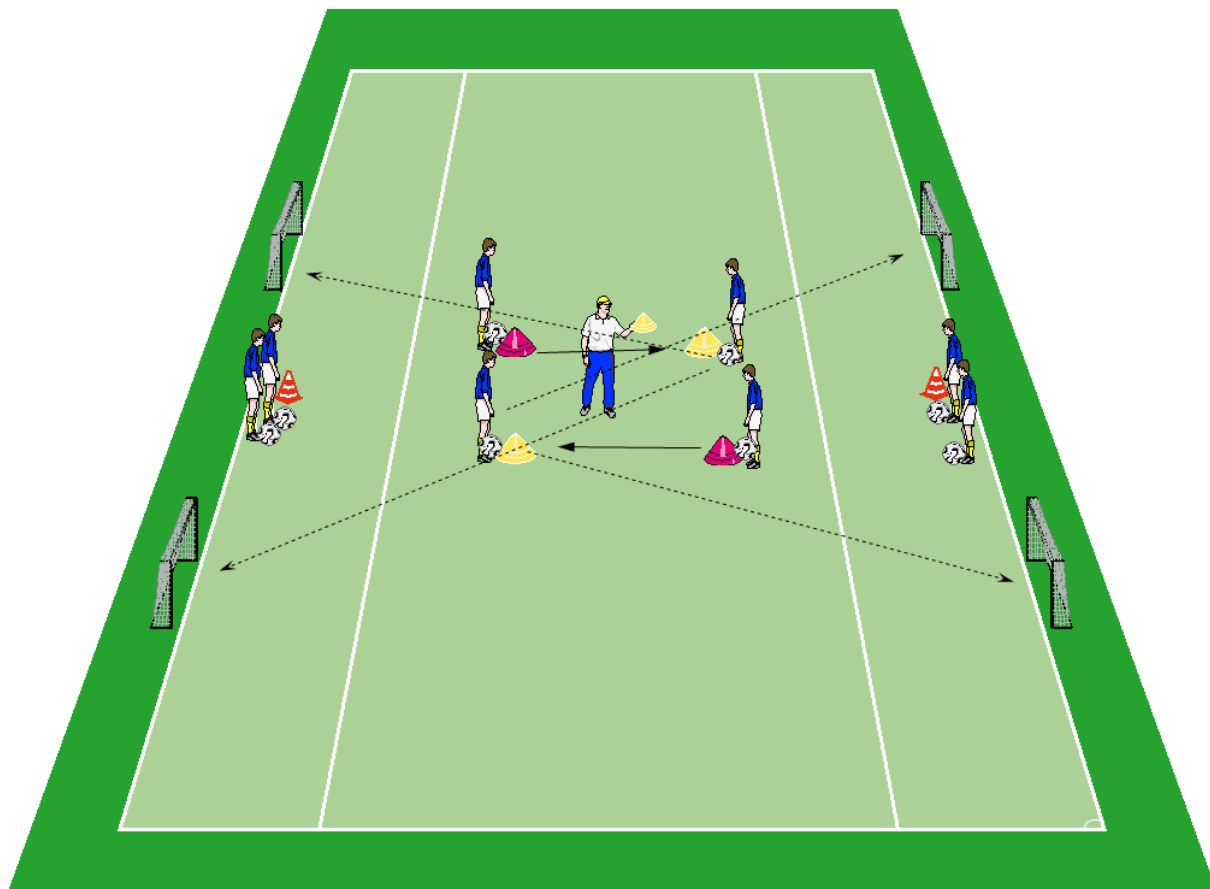
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im / gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

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 (Krafteinsatz regulieren).
- Wie oben, nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen (Krafteinsatz regulieren).

Dauer: 5 Minuten

Übung 4: Chaos 1 vs.1
Kategorie: Spielform/fußballspezifisch/Technik/Schnelligkeit



Organisation:

- In der Mitte eines Minifußball-Spielfeldes wird ein Viereck mit zwei verschiedenen Hütchenfarben aufgebaut.
- Das Viereck ist ca. 5x5 m groß
- Am Rand werden zwei Starthütchen aufgestellt.

Durchführung:

- Die Kinder verteilen sich gleichmäßig auf die beiden Starthütchen.
- Aus jeder Gruppe kommen jeweils zwei Kinder mit einem Ball am Fuß an eines der vier Hütchen in der Mitte des Feldes.
- Auf ein Kommando des Trainers (akustisch oder visuell) werden zwei Jungs Stürmer, die beiden anderen Jungs werden Verteidiger
- Beispiel: Der Trainer ruft „Gelb“. Die beiden Kinder an den gelben Hütchen werden zum Stürmer und spielen gegen die Jungs an den gegenüberliegenden Hütchen ein 1 vs.1. Dabei dürfen die Stürmer nur auf die beiden gegenüberliegenden Minitore ein Tor schießen.
- Bei Ballgewinn dürfen die Verteidiger auf alle vier Tore ein Tor schießen. Das bedeutet, die Stürmer müssen schnell umschalten und den Verteidiger stören.

Dauer: 15 Minuten

Übung 5: Heidelberger Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

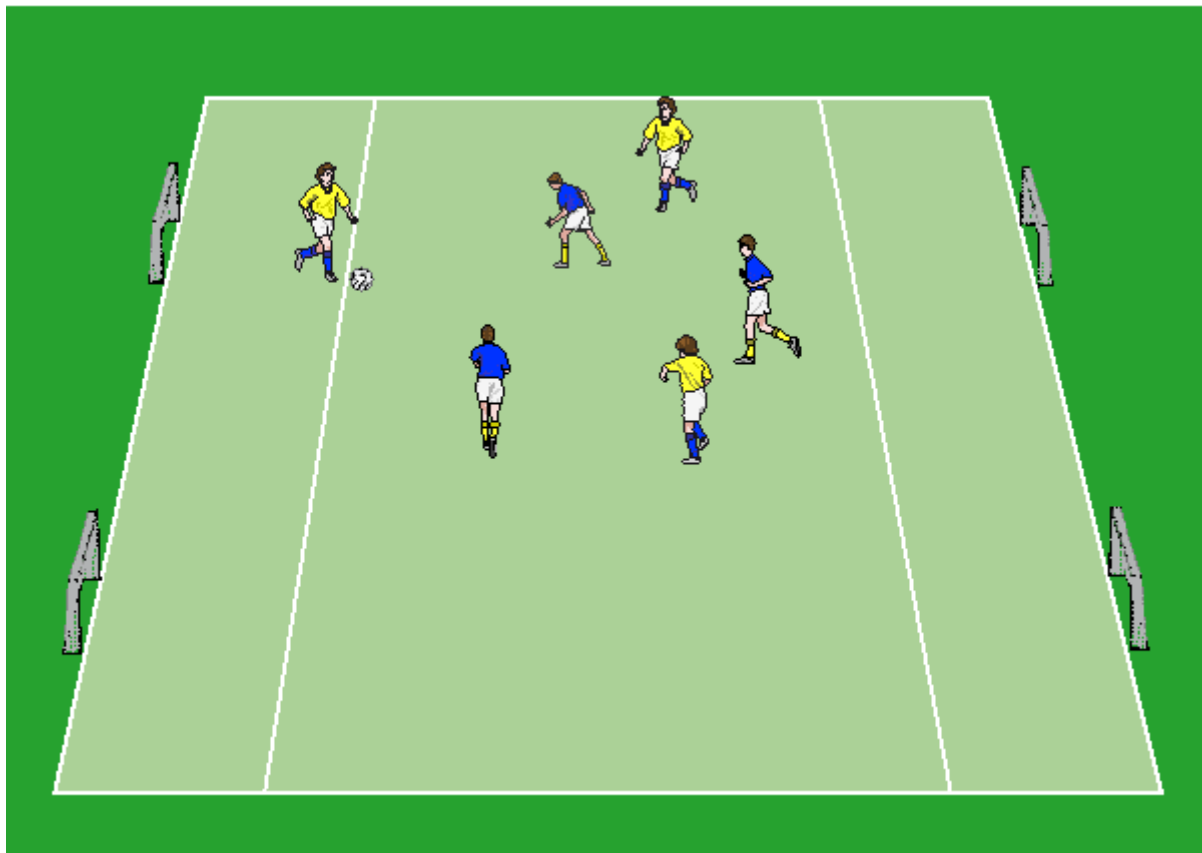
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im / gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

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 (Krafteinsatz regulieren).
- Wie oben, nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen (Krafteinsatz regulieren).

Dauer: 5 Minuten

Übung 6: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

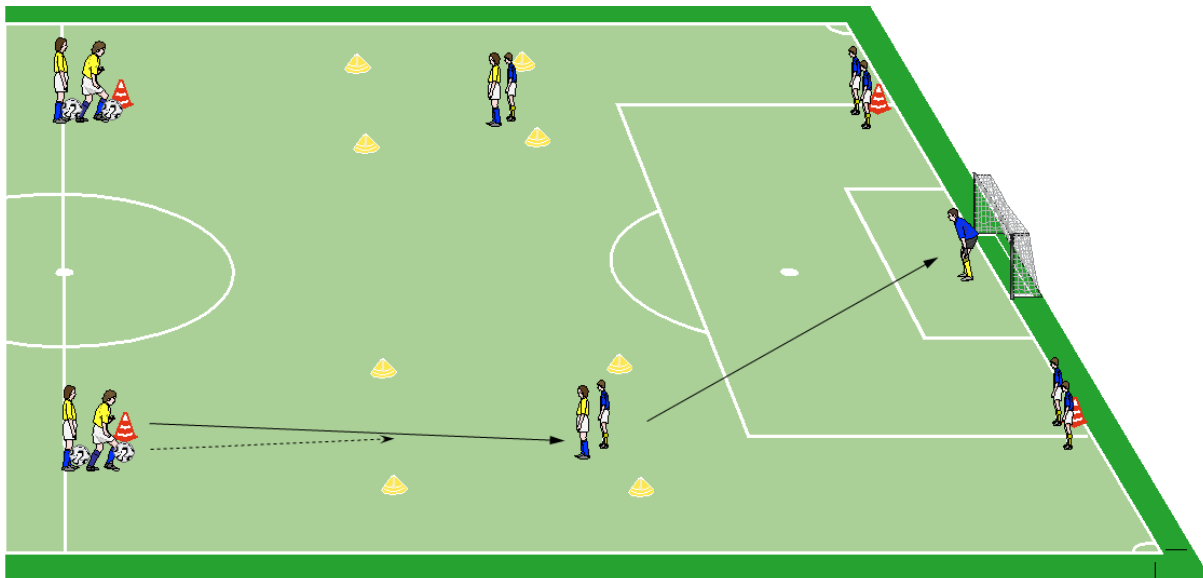
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußballtoren sowie den Regeln des Minifußballs.

Beschreibung:

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

Dauer: 15 Minuten

Übung 7: Torabschlüsse
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Vor einem E-Jugendtor werden rechts und links ca. 15 m vor dem Tor zwei 15m x 15m große Felder markiert.
- Vor die Felder werden jeweils 5 m davor zwei Starthütchen für die Stürmer aufgestellt.
- Neben das E-Jugendtor werden zwei Starthütchen für die Verteidiger aufgestellt.

Durchführung:

- Ein Verteidiger und ein Stürmer positionieren sich jeweils in einem Feld.
- Der zweite Stürmer startet vom Starthütchen aus die Aktion. Er kann entweder in das Feld eindribbeln oder einen Pass zum Stürmer im Feld spielen.
- Die Aufgabe ist, sich im 2 vs.1 gegen den Verteidiger durchzusetzen (nur im Feld). Die vordere Feldlinie muss dabei entweder überdribbelt oder überpasst werden.
- Danach Torabschluss oder 1 vs.1 gegen den Torwart.
- Verteidiger und Stürmer wechseln nach ca. 7-8 Minuten die Aufgaben.

Dauer: 15 Minuten

Übung 8: Abschlusspiel
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld (oder mehrere) mit je zwei Toren aufbauen.
- In jedem Spielfeld steht sich die gleiche Anzahl an Spielern gegenüber.

Beschreibung:

- Jede der beiden Mannschaften versucht ein Tor beim Gegner zu erzielen.
- Nach einem geschossenen Tor ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel wird umgehend fortgesetzt.

Varianten:

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

Dauer: 15 Minuten