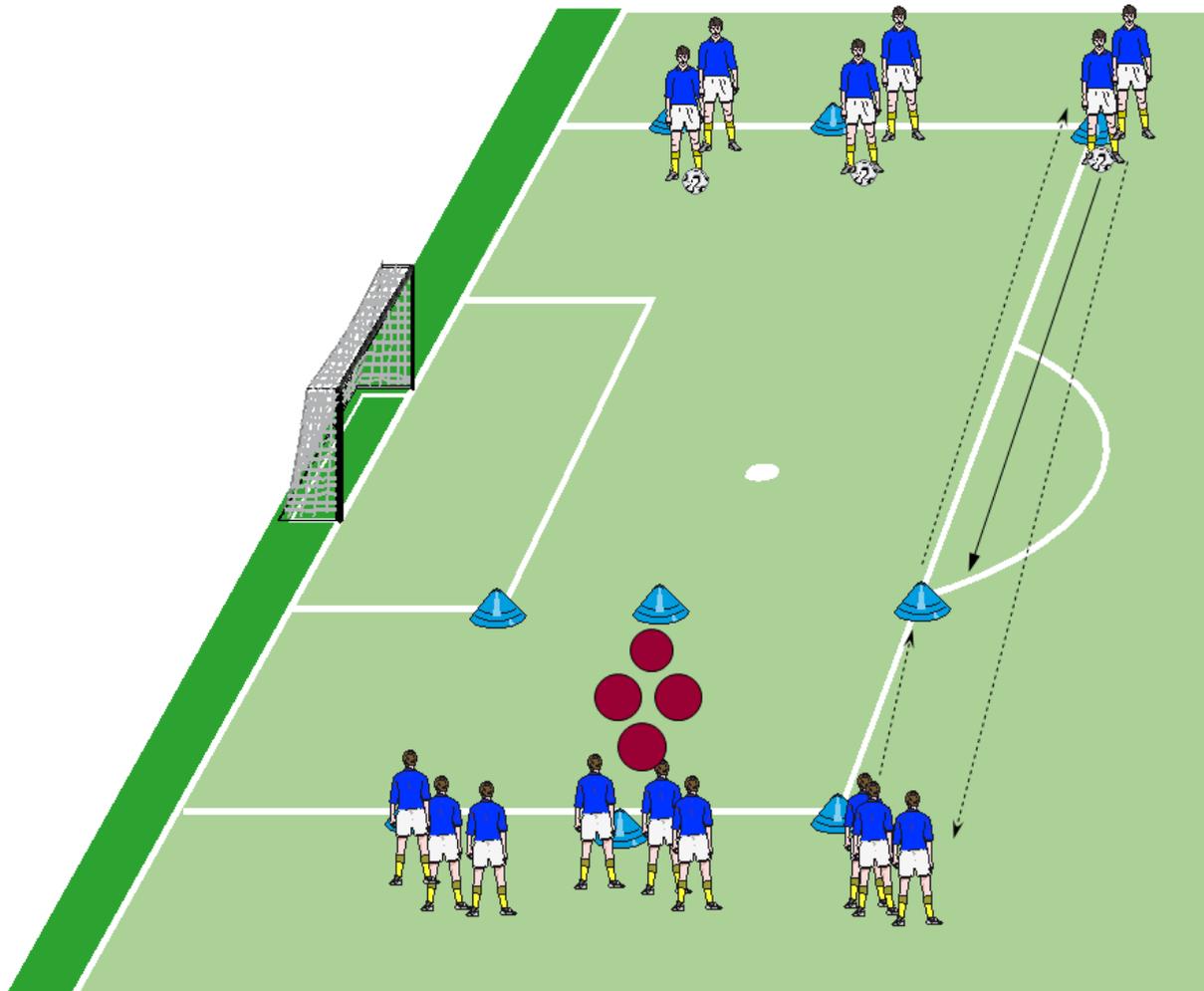


Trainingseinheit Nr. 12 für E-Junioren

Dauer:	ca. 85 Minuten
Materialien:	Pro Spieler 1 Ball, 10 blaue Hütchen, 4 rote Reifen, 4 Reifen, 10 Pylonen, Leibchen

Übung 1: Koordinationsstationen
Kategorie: Warm-Up/Koordination/Passspiel



Organisation:

- Es werden 3 Starthütchen ca. 6 m weit auseinander aufgestellt.
 - 1. Station: Linienkoordination
 - 2. Station: Reifenkoordination
 - 3. Station: Turnen/Beweglichkeit
- An allen 3 Stationen werden in ca. 10 m Entfernung weitere Hütchen aufgestellt.
- Jede Station läuft für jede Gruppe ca. 5 Minuten.
- Nach 5 Minuten wechselt jede Gruppe die Aufgabe.

Durchführung:

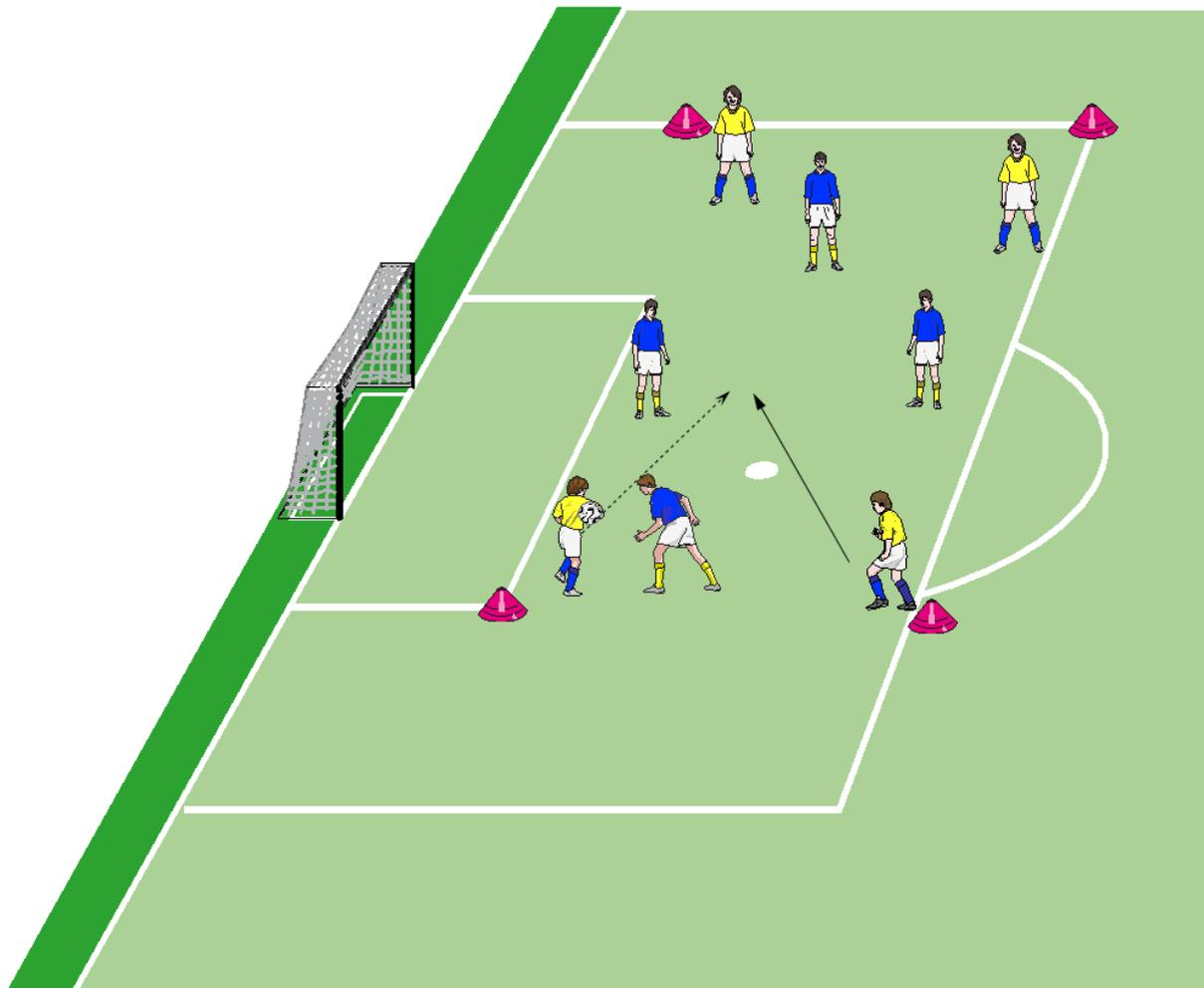
- Die Kinder verteilen sich gleichmäßig an alle 3 Stationen.
- Von jeder Station werden jeweils 2 Kinder an die vorderen Hütchen geschickt. Das erste Kind am vorderen Hütchen hat einen Ball am Fuß.
- An der 1. Station werden verschiedene Übungen an der Linie durchgeführt.



- Beispielsweise: Auf einem Bein über die Linie springen, Auf beiden Beinen über die Linie springen. Über die Linie springen und dabei drehen. Überkreuz laufen etc...
- An der 2.Station werden ebenfalls verschiedene Übungen durch die Reifen durchgeführt.
 - Beispielsweise: Mit 1. Kontakt durch die Reifen, mit 2. Kontakt durch die Reifen, rückwärts durch die Reifen etc.
- An der 3.Station werden verschiedene Übungen zwischen den beiden Hütchen gemacht.
 - Beispielsweise: Rolle vorwärts, Rad drehen, auf allen Vieren laufen etc...
- Nachdem die Kinder die Übung zwischen den Hütchen absolviert haben, bekommen sie vom Vordermann einen Pass gespielt, den sie direkt oder mit zwei Kontakten auf das zweite Kind am vorderen Hütchen zurückspielen.
- Das Kind, das den ersten Pass gespielt hat, wechselt an die Starthütchen, das Kind, das gerade die Übung durchgeführt hat, wechselt nach vorne zum Pässe spielen.

Dauer: 15 Minuten

Übung 2: Ballbesitz-Handball
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Es wird ein großes Feld mit Hütchen aufgebaut (Größe variiert mit der Spieleranzahl, evtl. können auch zwei oder drei Felder aufgebaut werden).

Durchführung:

- Die Kinder werden in 2 Mannschaften eingeteilt.
- Die Mannschaften spielen mit einem Vielseitigkeitsball Handball gegeneinander.
- Mit dem Ball in der Hand sind keine Schritte erlaubt.
- Punkte können nur durch eine vorgegebene Anzahl an Pässen erzielt werden.
- Die Kinder müssen sich permanent frei laufen und orientieren.
- Es wird mit Körperkontakt gespielt. Der Trainer achtet trotzdem auf übertriebene Härte.

Variation:

- Nach einem Pass muss ein Kind eine vorgegebene Übung durchführen. Beispielsweise Rolle vorwärts, dann ist es erst wieder anspielbar.

Dauer: 10 Minuten



Übung 3: Ballbesitz rettet
Kategorie: Fangspiel

Beschreibung:

- Feld wie oben beschrieben.
- Es werden zwei Fänger ausgewählt. Beide Fänger versuchen, so schnell wie möglich alle Spieler zu fangen.
- Der Ball, mit dem vorher Handball gespielt worden ist, bleibt im Spiel.
- Jedes Kind, das den Ball in der Hand hat, darf nicht gefangen werden.

Dauer: 5-10 Minuten

Übung 4: Heidelberger Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

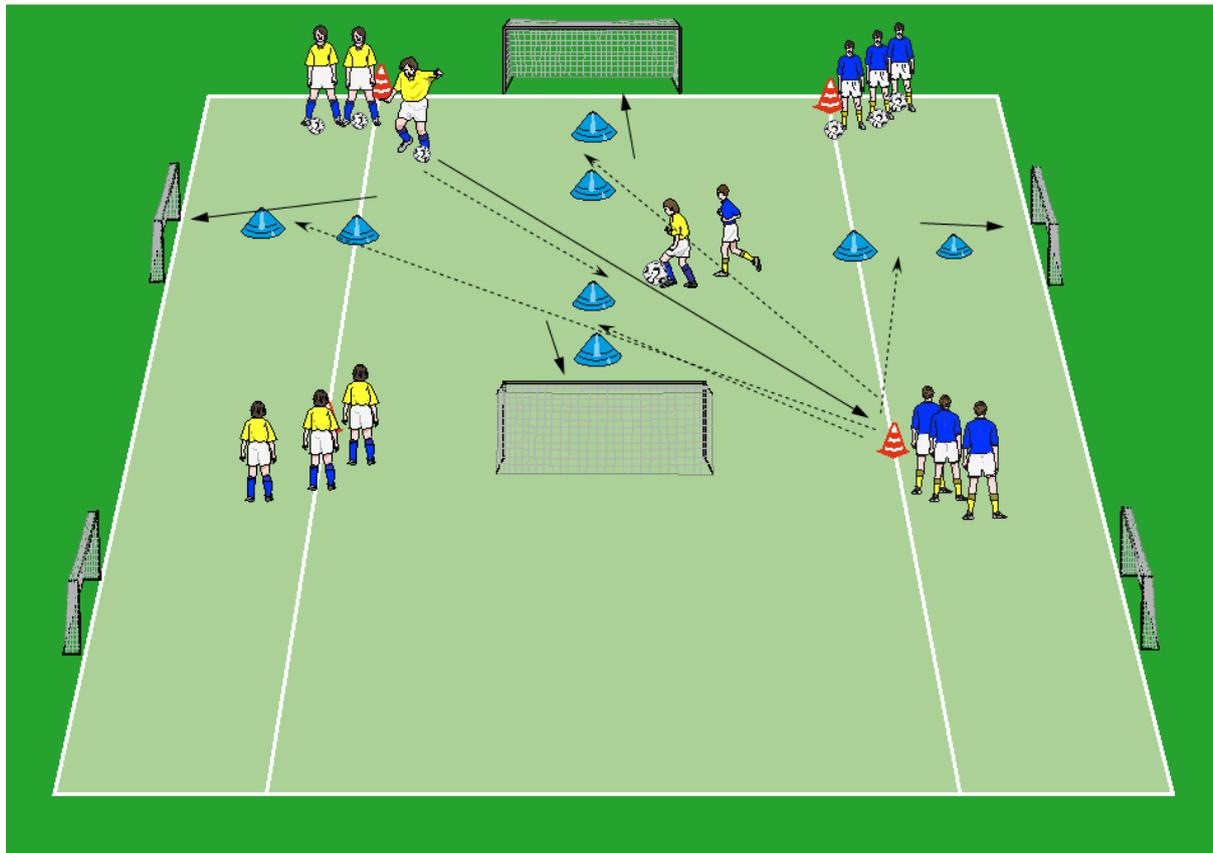
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im/gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

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 5: Chaos 1 vs.1
Kategorie: Spielform/fußballspezifisch/Technik/Schnelligkeit



Organisation:

- Es wird ein 15m x 15m großes Viereck markiert.
- An jede Seite des Vierecks kommt ein Minitor.
- Vor jedes Tor wird ein ca. 2m großes Dribblingtor aufgestellt.
- Die Kinder werden in 4 Mannschaften eingeteilt.
- Die sich diagonal gegenüberstehenden Mannschaften spielen gegeneinander.

Durchführung:

- 2 Mannschaften sind Verteidiger. 2 Mannschaften sind Stürmer.
- Die Verteidiger haben alle einen Ball am Fuß.
- Der erste Verteidiger spielt einen Pass auf seinen diagonal gegenüber stehenden Stürmer.
- Der Stürmer sprintet ins Feld und versucht, ein Tor zu schießen. Ein Tor kann allerdings erst erzielt werden, wenn der Stürmer durch ein Hütchentor durchgedribbelt ist. Dann darf der Stürmer auf alle vier Tore schießen.
- Der Verteidiger darf nach Ballgewinn sofort ein Tor erzielen.
- Nach der Hälfte der Zeit werden die Aufgaben gewechselt.
- Die beiden Gruppen spielen gleichzeitig gegeneinander. So entsteht im Spielfeld Chaos, so dass alle Jungs permanent auf mehrere Aktionen achten müssen.

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: Heidelberger Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

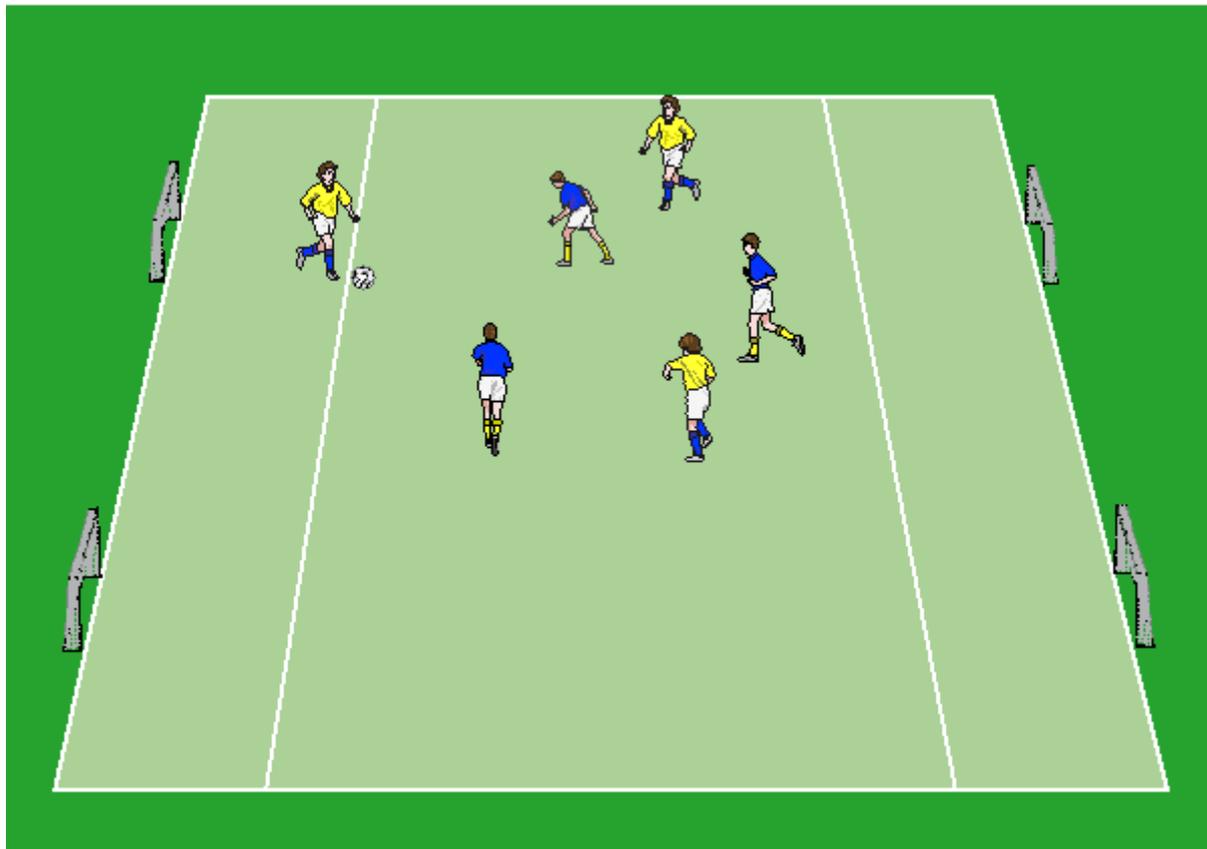
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im/gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

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 7: 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 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