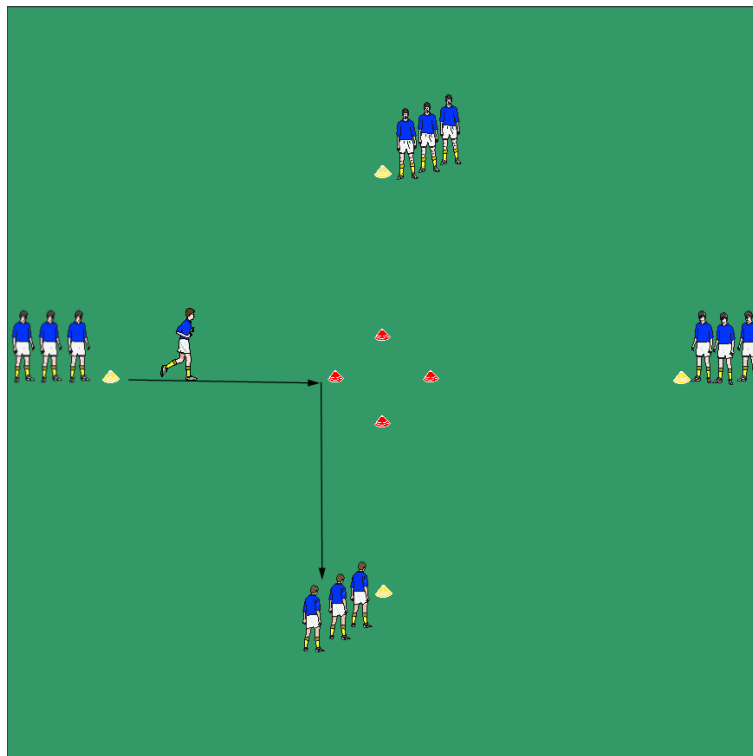


TRAININGSEINHEIT NR. 13 FÜR E-JUNIOREN

Dauer: 70 Minuten
Materialien: 8 Hütchen, 2 große Tore, 4 Minitor, 1 Ball pro Spieler

ÜBUNG 1: LAUF-ABC IN DER WÜRFELFÜNF

Kategorie: Warm-Up (Aufwärmen), Koordination, Vielseitigkeit



Organisation:

- Aufbau einer Würfelfünf mit Starthütchen vor den Seiten.
- Spieler verteilen sich gleichmäßig an Starthütchen.

Durchführung:

- Die ersten 4 Spieler starten zeitgleich und laufen auf das Mittelhütchen zu und drehen dann nach rechts ab zum nächsten Starthütchen.
- Dabei werden verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausgeführt.

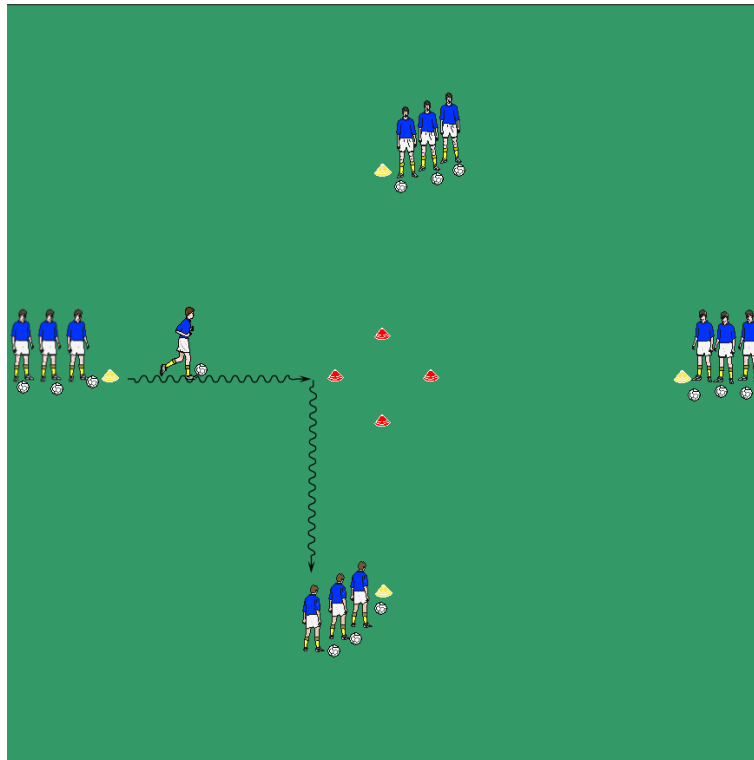
Variation:

- Beim Mittelhütchen nach links abdrehen, gradeaus laufen oder wieder umdrehen.
- Reifenringe zwecks Koordination mit einbauen.

Dauer: 10 Minuten

ÜBUNG 2: FINTEN FRONTAL IN DER WÜRFELFÜNF

Kategorie: fußballspezifisch, Koordination mit Ball, Technik



Organisation:

- Aufbau einer Würfelfünf mit Starthütchen vor den Seiten.
- Spieler verteilen sich mit Ball gleichmäßig an Starthütchen.

Durchführung:

- Die ersten 4 Spieler starten zeitgleich und dribbeln auf das Mittelhütchen zu.
- Am Mittelhütchen Finte (in gleiche Richtung!) und Dribbling zum nächsten Starthütchen.

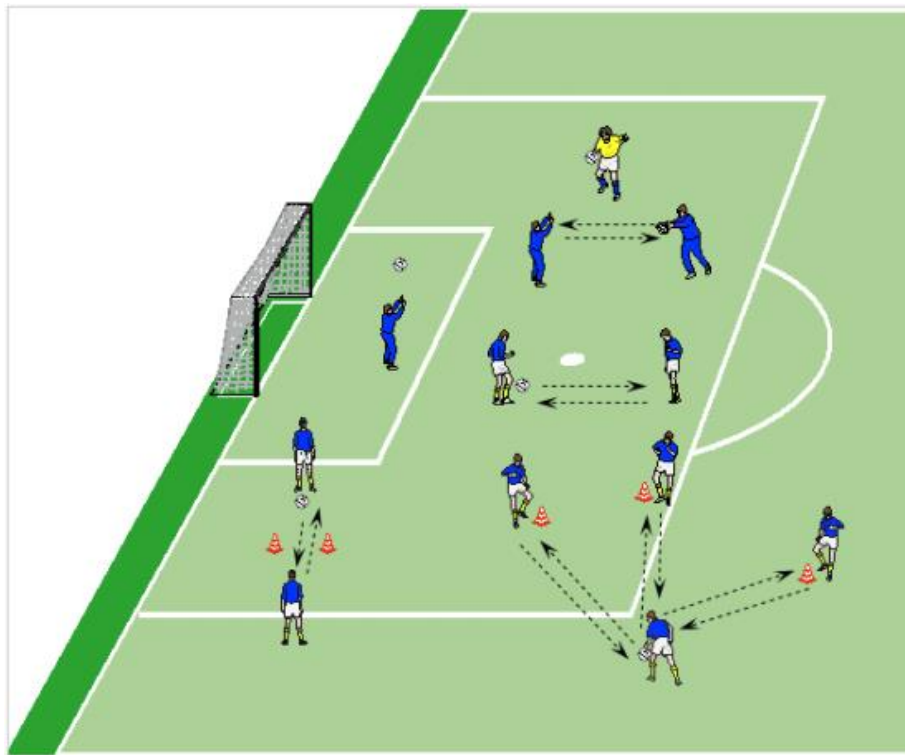
Variation:

- Verschiedene Finten (Körpertäuschung, Übersteiger, Schere) vorgeben.
- Beidfüßig üben (Seite immer ansagen, damit alle Spieler zur gleichen Seite rauskommen).

Dauer: 10 Minuten

ÜBUNG 3: HEIDELBERGER BALLSCHULE

Kategorie: Koordination mit Ball



Organisation:

- 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.



**ETN TEAM. ETN WEG.
EINMALIG.**

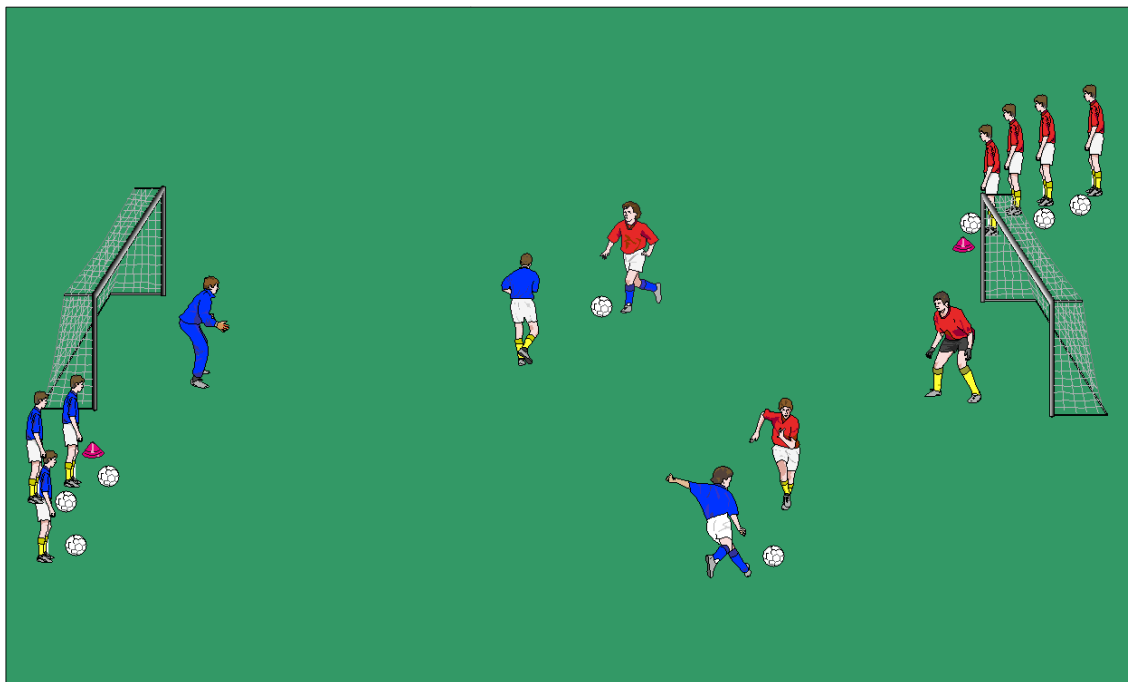
Partnerübungen:

- 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: 10 Minuten

ÜBUNG 6: 1 VS. 1 RUNDLAUF

Kategorie: fußballspezifisch, Spielform, Technik, Vielseitigkeit



Organisation:

- 2 Tore gegenüber aufstellen.
- Seitlich vor jedem Tor Starthütchen aufstellen.
- In jedes Tor einen Torwart und vor jedes Tor einen Verteidiger.
- Restliche Spieler mit Bällen an die Starthütchen.

Durchführung:

- Die beiden ersten Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig auf je ein Tor.
- 1 vs. 1 gegen Verteidiger mit Torabschluss.
- Im Anschluss wird Stürmer Verteidiger und Verteidiger Torwart.
- Torwart holt den Ball und stellt sich am Starthütchen für das andere Tor an.

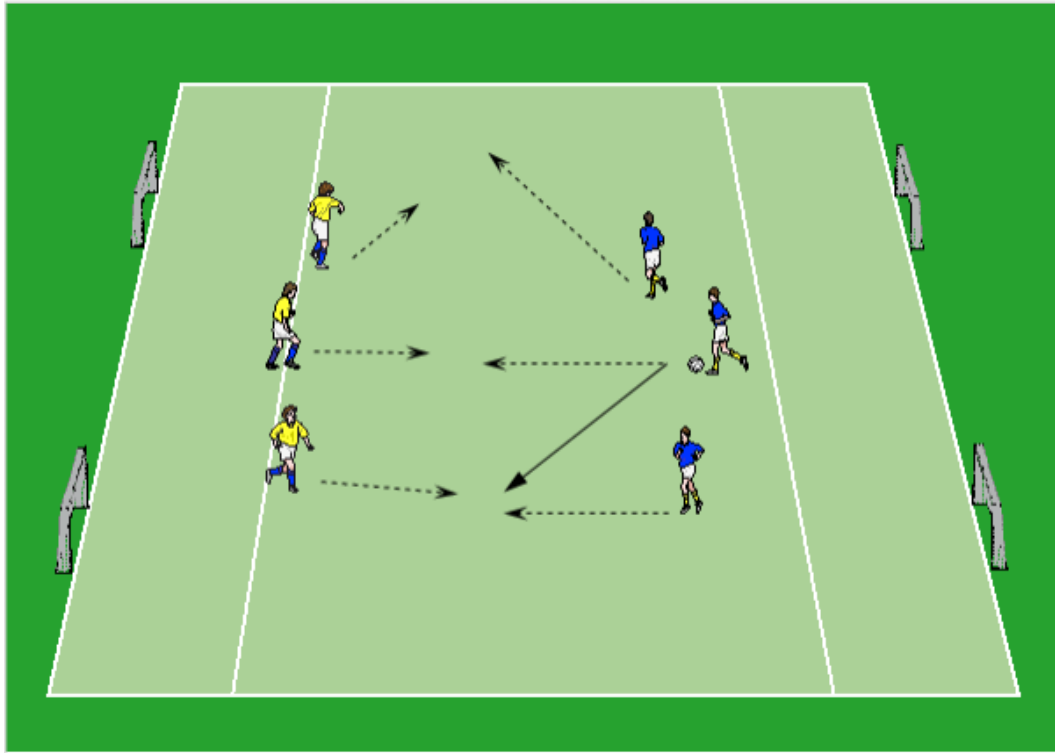
Variation:

- Die beiden ersten Spieler stellen sich ohne Ball mit dem Rücken zu ihnen vor die Verteidiger, bekommen einen Ball zugespielt und versuchen, die „Gegner im Rücken“-Situation zu lösen.
- Kurzes Dribbling in Richtung des falschen Tores und Richtungswechsel bevor in die 1-vs.-1-Situation gegangen wird.
- WICHTIG: auf die Anwendung der oben erlernten Techniken achten.

Dauer: 10 Minuten

ÜBUNG 6: MINIFUSSBALL (3 VS. 3)

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs (siehe auf der Homepage unter <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

Durchführung:

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

Dauer: 15 Minuten

ÜBUNG 7: ABSCHLUSSSPIEL (7 VS. 7)

Kategorie: Spielform



Organisation:

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

Durchführung:

- 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.

Variation:

- 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.
- Wahlweise 5 vs. 5.

Dauer: 15 Minuten