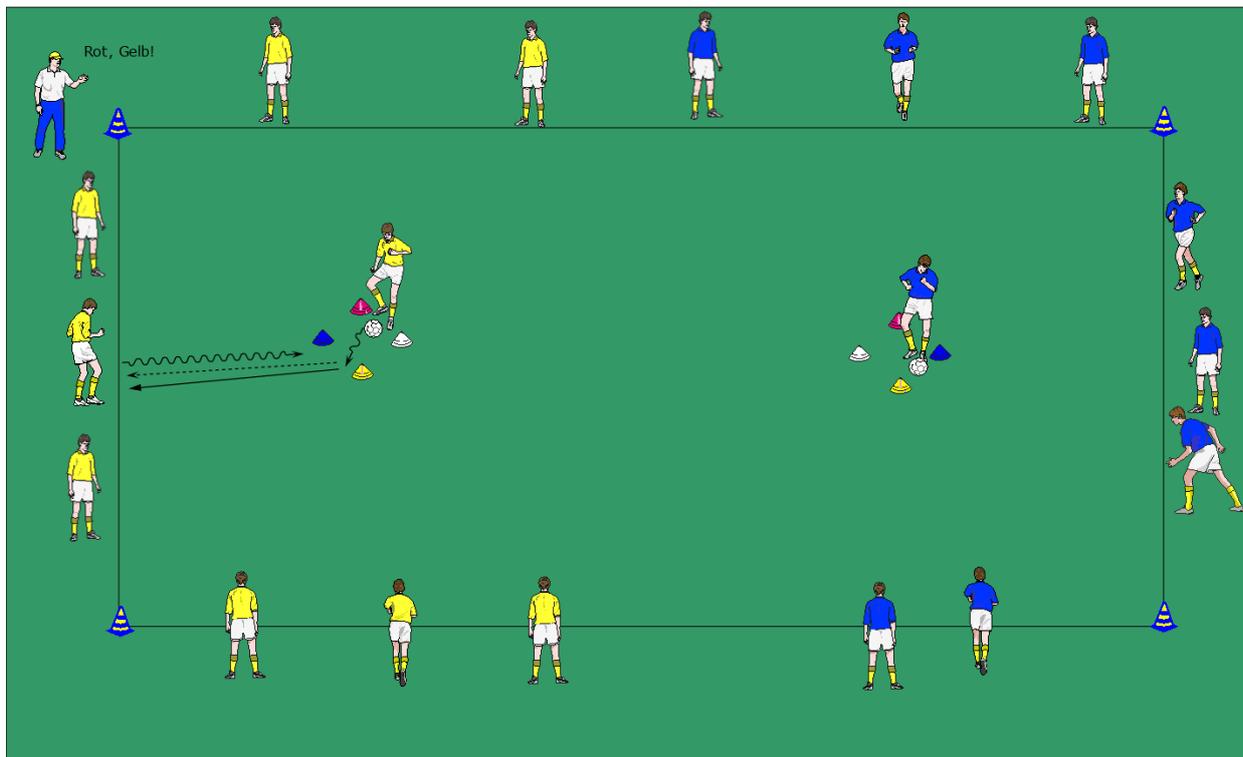


## TRAININGSEINHEIT NR. 14 E-JUNIOREN

<b>Dauer:</b>	80 Minuten
<b>Materialien:</b>	Acht Hütchen in vier Farben (je zwei pro Farbe), ein Ball pro Spieler, acht Pylonen

### ÜBUNG 1: FARBENRAUTE

Kategorie: Warm-Up (Aufwärmen), Koordination mit Ball



#### Organisation:

- zwei Gruppen einteilen (20x15 Meter breites Feld markieren)
- zweimal mittig eine Raute mit vier verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- zwei Spieler befinden sich innerhalb der Raute (die restlichen Spieler der Gruppe stehen jeweils knapp zehn Meter entfernt außerhalb der Raute)



**EIN TEAM. EIN WEG.  
EINMALIG.**

#### **Durchführung:**

- der Trainer ruft eine beliebige Farbenabfolge auf; die Spieler innerhalb der Raute dribbeln um die jeweiligen Hütchen, spielen einen Pass nach außen und stellen sich hinter dem Passempfänger an
- der Passempfänger dribbelt in die Raute hinein, während bereits die nächste Abfolge aufgerufen und von den nächsten Kindern umgesetzt wird

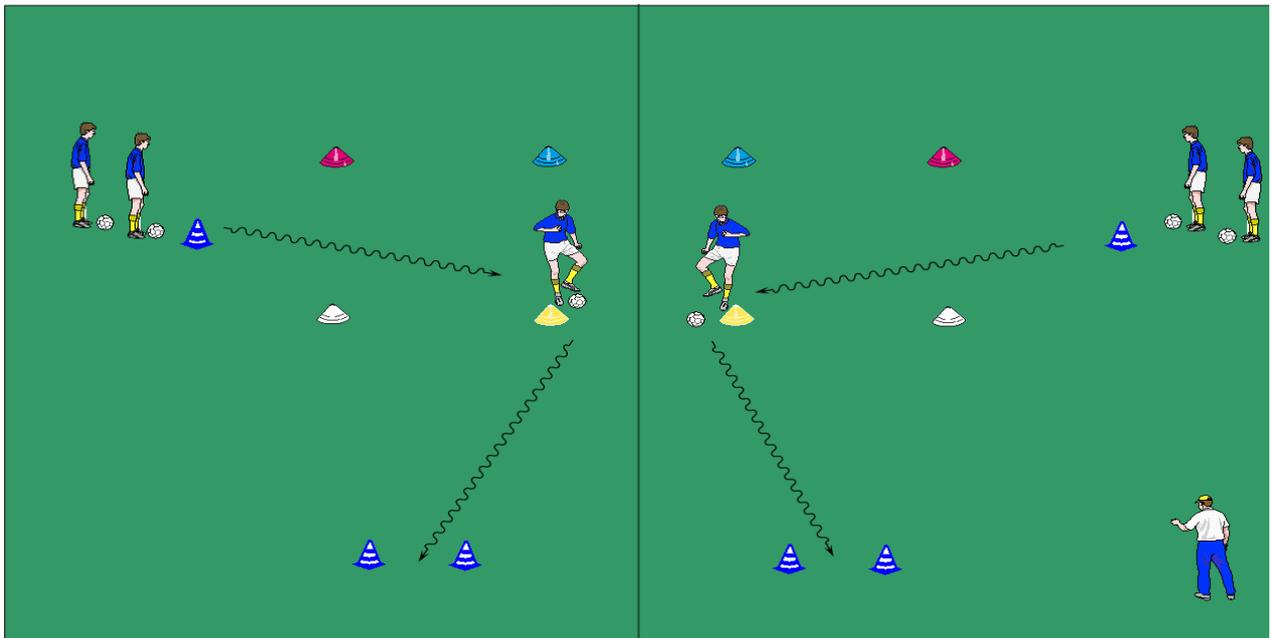
#### **Variationen:**

- mehr Gruppen mit weniger Spielern bilden, dafür Distanzen reduzieren
- nach dem Pass kleine Laufformen (Lauf-ABC) einbauen

**Dauer:** 10 Minuten

## ÜBUNG 2: FARBENDRIBBLING

Kategorie: Schnelligkeit, Koordination mit Ball, Spielform, Technik, Passspiel



### Organisation:

- zweimal vier verschiedenfarbige Hütchen in einem Quadrat (7x7 Meter) aufbauen; (siehe Abbildung oben)
- ein Starthütchen
- zwei Zielpylonen aufstellen, die die Ziellinie anzeigen sollen

### Durchführung:

- der Trainer nennt eine Farbe, und die Spieler dribbeln zu dem entsprechenden Hütchen
- das Hütchen wird umdribbelt
- anschließendes Dribbling durch die Zielpylonen
- Wettkampfform (zwei Teams)

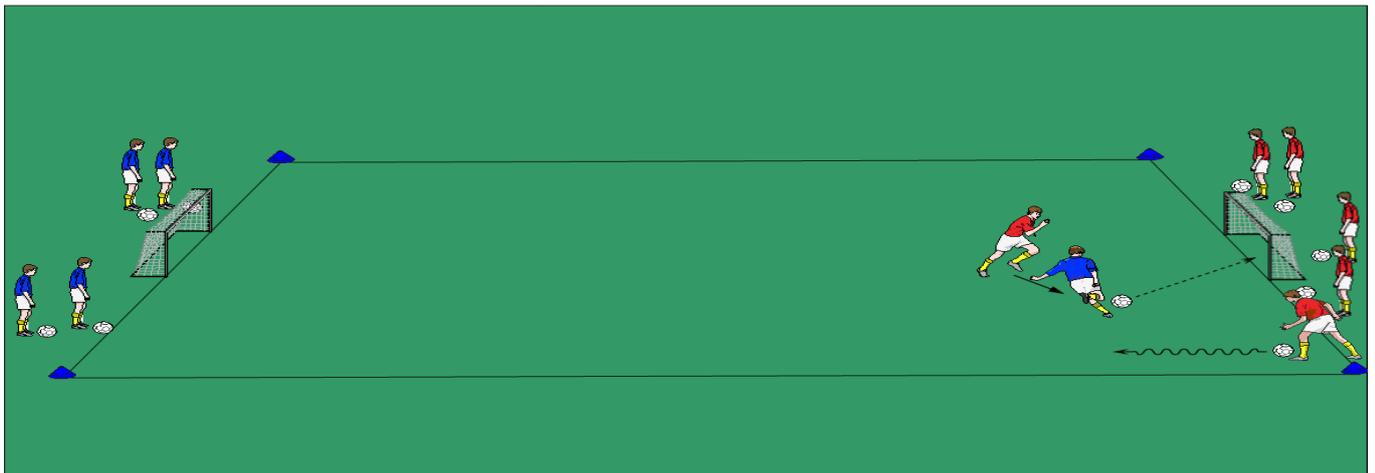
### Variationen:

- mehr Farben
- Assoziieren der Farben
- ohne Ball

Dauer: zehn Minuten

## ÜBUNG 3 : EINS-GEGEN-EINS AUF EINS-GEGEN-ZWEI

Kategorie: fußballspezifisch



### Organisation:

- Spielfeld abstecken (15x10 Meter).
- zwei Minitorre aufstellen
- zwei Teams bestimmen und auf Tore verteilen
- die Teams links und rechts vom Tor positionieren
- Bälle aufteilen

### Durchführung:

- Spieler 1 aus Team A dribbelt ein und startet ein Eins-gegen-Eins gegen Spieler 1 aus Team B
- nachdem eine Mannschaft ein Tor bekommen hat, startet ein zweiter Spieler aus diesem Team und geht ins Zwei-gegen-Eins
- bei Torerfolg wird ein neues Eins-gegen-Eins gestartet

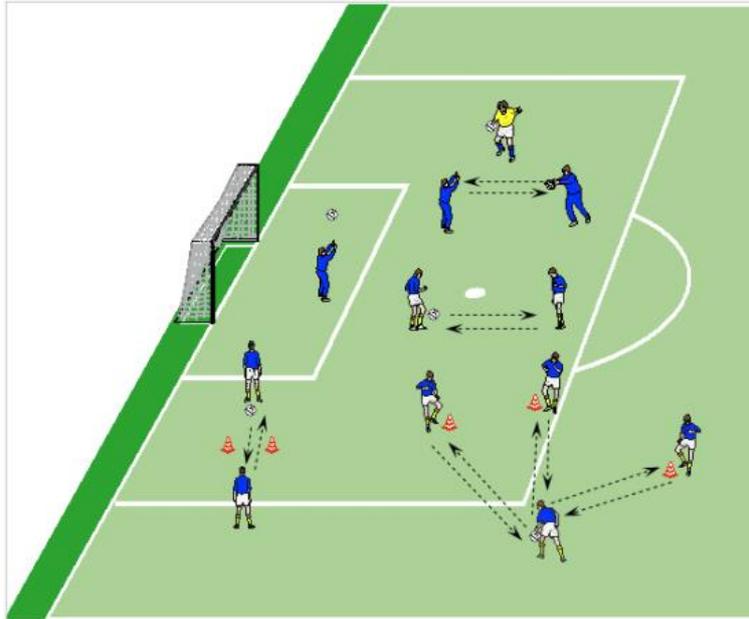
### Variationen:

- vier Minitorre
- Schusszonen festlegen
- Ball muss erst vom Gegner zugepasst werden, bevor es ins Eins-gegen-Eins geht

Dauer: 15 Minuten

## ÜBUNG 4: HEIDELBERGER BALLSCHULE

Kategorie: Koordination mit Ball, Ballschule



### Organisation:

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

### Einzelübungen:

- mit dem Ball jonglieren
- den Ball hochwerfen 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 hochwerfen und hinter dem Rücken fangen
- den Ball hochwerfen, sich hinknien und so den Ball fangen
- den Ball zwischen die Füße/Beine klemmen und eine Rolle vorwärts/rückwärts machen

### 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 Ball sieht, rennt er diesem

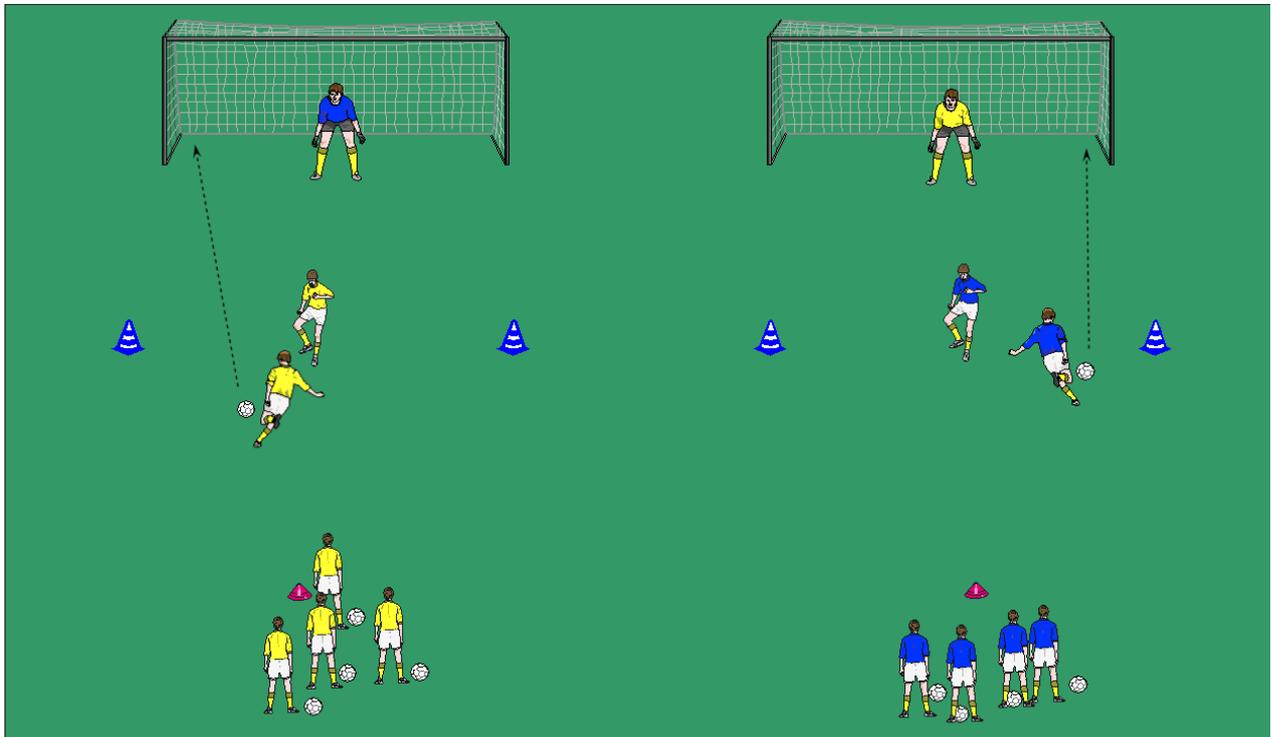
hinterher und stoppt ihn; nach drei bis fünf Durchgängen wechseln (Krafteinsatz regulieren)

- wie oben; nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen (Krafteinsatz regulieren)

Dauer: zehn Minuten

## ÜBUNG 5: WETTKAMPFBOLZEN

Kategorie: Schnelligkeit, Torschuss



Organisation:

- zwei Teams bestimmen
- zwei E-Jugend-Tore mit einem Abstand von zehn Metern nebeneinander aufstellen
- eine Schussgrenze mit zwei Pylonen pro Tor markieren
- in einem Abstand von sieben Metern von der Schussgrenze ein Starthütchen platzieren
- jeder Spieler hat einen Ball
- von jeder Mannschaft stellt sich ein Torhüter in das gegnerische Tor

### Durchführung:

- die Spieler 1 von Team A und Team B spielen einen Ball auf die Spieler 2
- die Spieler 2 lassen vor der Schussgrenze auf die Spieler 1 klatschen
- die Spieler 1 schießen direkt auf das Tor
- die Spieler 1, die gerade geschossen haben, nehmen die Funktion von Spieler 2 ein
- die Spieler 2 holen den Ball von Spieler 1 und stellen sich anschließend wieder hinten an
- Ziel ist es, als erste Mannschaft zehn Tore zu erzielen

### Variationen:

- je weniger Spieler in einer Mannschaft sind (Mindestanzahl vier Spieler pro Team), desto intensiver wird die Belastung; Belastung sehr gut variierbar
- Schussbein vorgeben
- Winkel zum Tor ändern

Dauer: zehn Minuten

## ÜBUNG 6: ABSCHLUSSSPIEL - TRAU DICH (UNTERZAHL-/ÜBERZAHLSPIEL)

Kategorie: Spielform



### Organisation:

- ein Spielfeld (oder mehrere) mit je zwei Toren aufbauen
- in jedem Spielfeld steht sich die gleiche Anzahl an Spielern gegenüber
- An den Außenlinien werden in regelmäßigen Abständen Ersatzbälle ausgelegt



**EIN TEAM. EIN WEG.  
EINMALIG.**

#### **Durchführung:**

- jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen
- nach einem geschossenen Tor ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel wird umgehend fortgesetzt
- spielt ein Spieler einen Ball ins Aus, so muss dieser dem Ball unmittelbar nachlaufen und ihn holen
- in der Zwischenzeit kann ein neuer Ball (aus einer beliebigen Position) eingespielt werden
- der Spieler muss den Ball, den er geholt hat, auf genau die Position legen, von der der neue Ball eingespielt worden ist

#### **Variation:**

- nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen; gespielt wird dennoch ohne Anstoß
- wahlweise kann auf Minifußballtore sowie kleine oder große Tore gespielt werden
- Einpassen von neuen Bällen

**Dauer:** 25 Minuten