

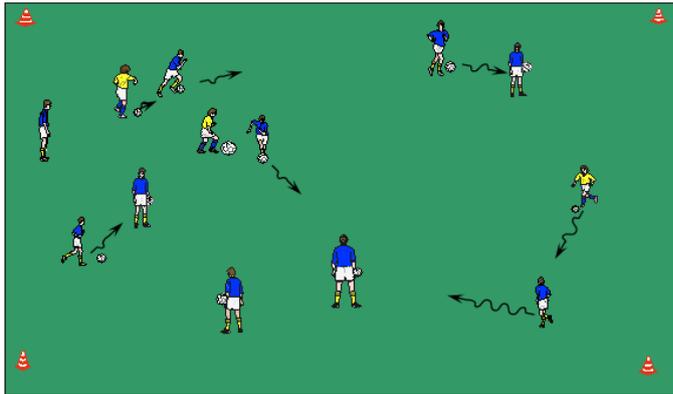
TRAININGSEINHEIT NR. 15 FÜR E-JUNIOREN

Dauer: 90 Minuten

Materialien: Hütchen, Bälle und Vielseitigkeitsbälle, Leibchen, Minitore

ÜBUNG 1: VERZAUBERN UND ERLÖSEN

Kategorie: Warm-Up (Aufwärmen), Spiel / Koordination / Fangspiel



Organisation:

- 20 x 15 Meter breites Feld markieren
- Fänger durch Leibchen kennzeichnen
- ca. zwölf Spieler pro Rechteck (so aufteilen, dass möglichst alle Kinder in Bewegung sind, gegebenenfalls mehrere Rechtecke aufbauen)

Durchführung:

- Alle Spieler bewegen sich im begrenzten Feld und dribbeln mit dem Ball.
- Fänger bewegt sich wie die Läufer im Feld.
- Abgeschlagene Läufer verharren als „verzaubert“ mit gegrätschten Beinen im Feld und halten den Ball über den Kopf. Die anderen Spieler können sie „erlösen“, indem sie ihren Ball durch die Beine passen.
- Welches Team kann alle Läufer fangen?

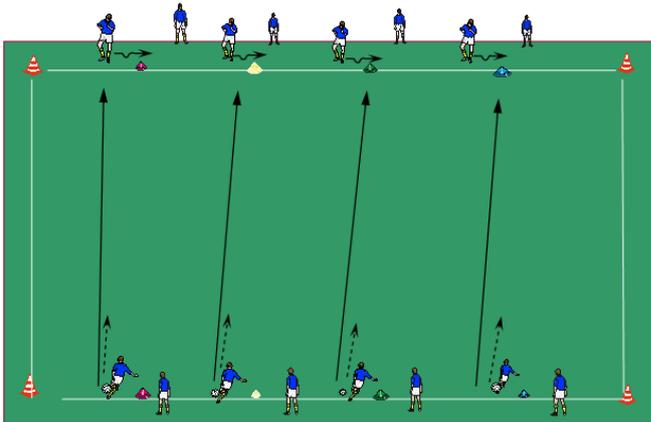
Variation:

- „Erlöser“ kriechen durch die Beine
- Gefangene Spieler kreisen den Ball um die Hüfte
- Bewegungsvariationen (nur mit rechts bzw. links, abwechselnd rechts und links, rückwärts laufen, auf einem Bein hüpfen)

Dauer: ca. 15 Minuten

ÜBUNG 2: PASS-STAFFEL

Kategorie: Schnelligkeit, fußballspezifisch, Passspiel, Technik



Organisation:

- ein ca. 15 x 12 Meter großes Viereck aufbauen
- an Längsseiten je 4 Hütchen
- Pro Gruppe stehen sich zwei Spieler an Hütchen gegenüber. Auf einer Seite befinden sich die Bälle.

Durchführung:

- Auf ein Signal passen jeweils die Ersten zum Gegenüber und starten hinterher.
- Der Gegenüber nimmt das Zuspiel um das Hütchen zur Seite mit, passt auf die andere Seite und startet nach.

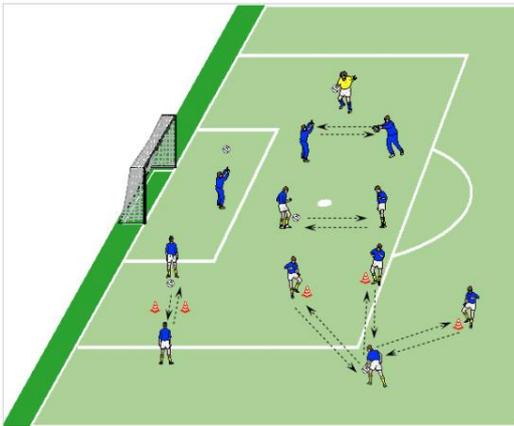
Variation:

- Ziel ist es, mit dem Pass das Hütchen gegenüber zu treffen. (Welche Gruppe schafft zuerst zehn (15, 20 etc.) Hütchen-Treffer?)
- Zielstoß muss direkt oder mit dem zweiten bzw. dritten Kontakt erfolgen
- nach dem Zielstoß und vor dem Lauf zur anderen Seite: zusätzliche Sprungaufgaben
- Laufvariationen (z.B. rückwärts) oder Aufgaben auf der Strecke (z.B. Rolle, kurze Bauch-/ Rückenlage).
- je nach Können/Laufstärke der Kinder Viereck verkleinern bzw. vergrößern

Dauer: ca. 15 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 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 den Ball fangen
- den Ball zwischen die Füße/Beine klemmen und eine Rolle vorwärts/rückwärts machen

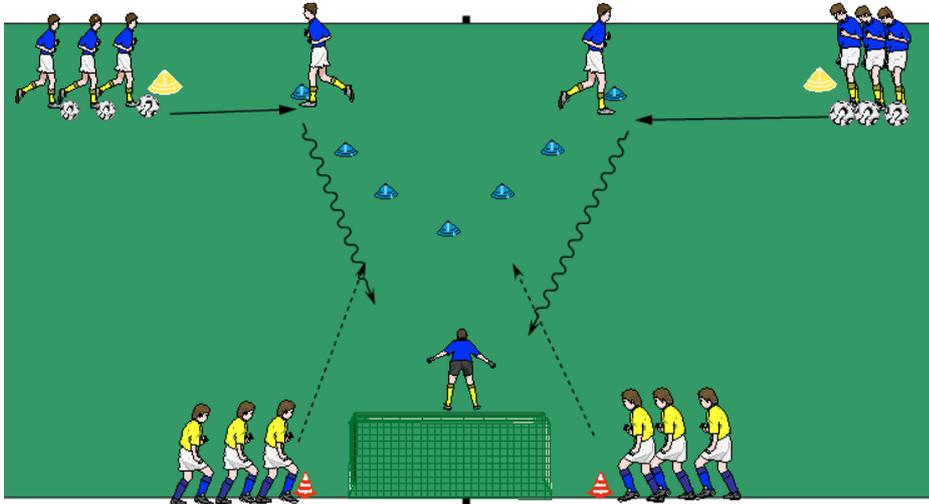
Partnerübungen:

- 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: 5 Minuten

ÜBUNG 4: FRONTALES 1 VS. 1

Kategorie: fußballspezifisch, Technik



Organisation:

- ca. 15 Meter vor dem Tor jeweils nach links und nach rechts das Feld mit Hütchen begrenzen
- neben den Pfosten Starthütchen für die Verteidiger hinstellen
- gegenüber davon werden die Starthütchen für die Stürmer aufgestellt

Durchführung:

- Der erste Stürmer erhält den Ball von seinem Partner und dribbelt in Richtung Tor.
- Mit dem Pass startet der Verteidiger ins Feld.
- Der Verteidiger versucht, den Stürmer nach außen weg vom Tor zu drängen.

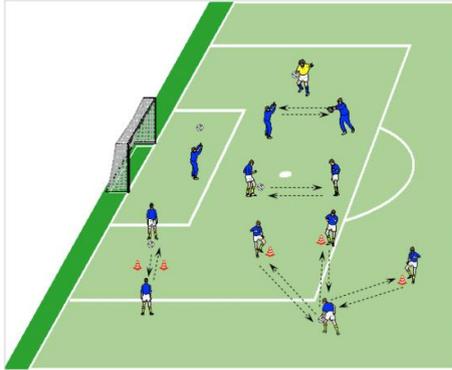
Variation:

- Darauf achten, dass alle Spieler von beiden Seiten angreifen und verteidigen.

Dauer: 20 Minuten

ÜBUNG 5: 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 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; Kräfteinsatz regulieren).

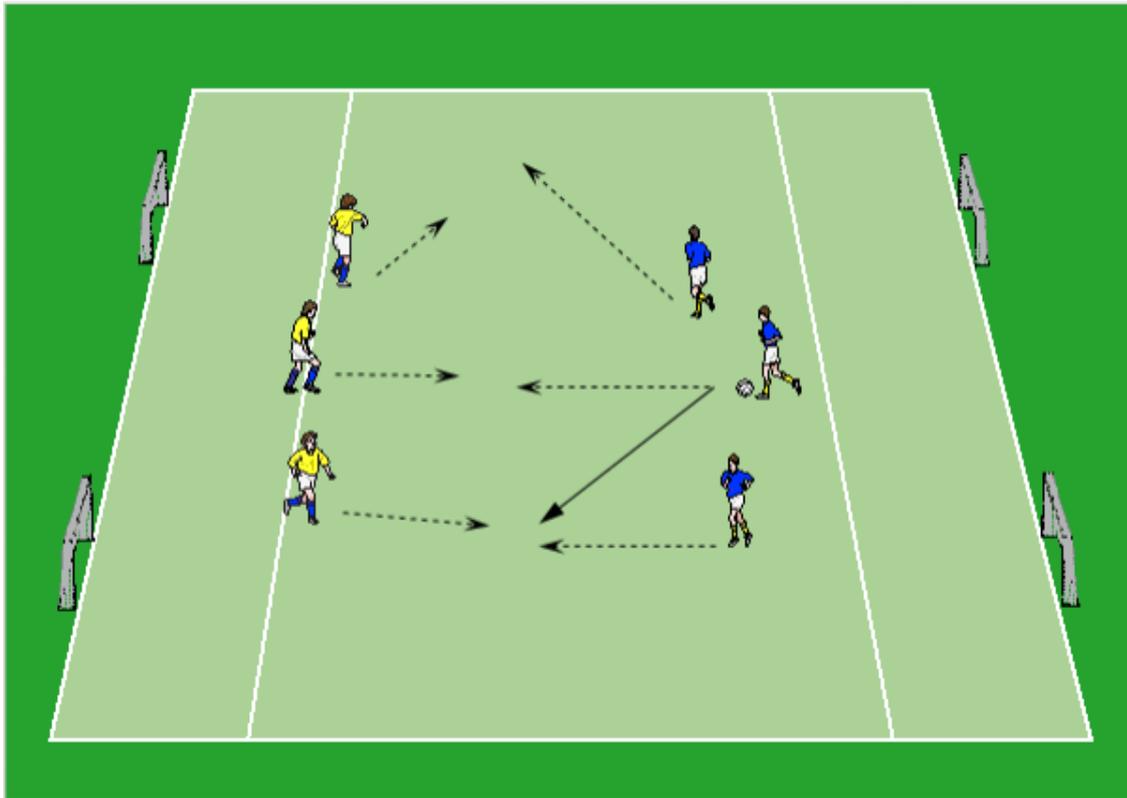
Variation:

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

Dauer: 5 Minuten

ÜBUNG 6: MINIFUSSBALL (3 VS. 3)

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im Drei-gegen-Drei auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt vier Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs (mehr zu den Regeln auf <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

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.

Variationen:

- 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