

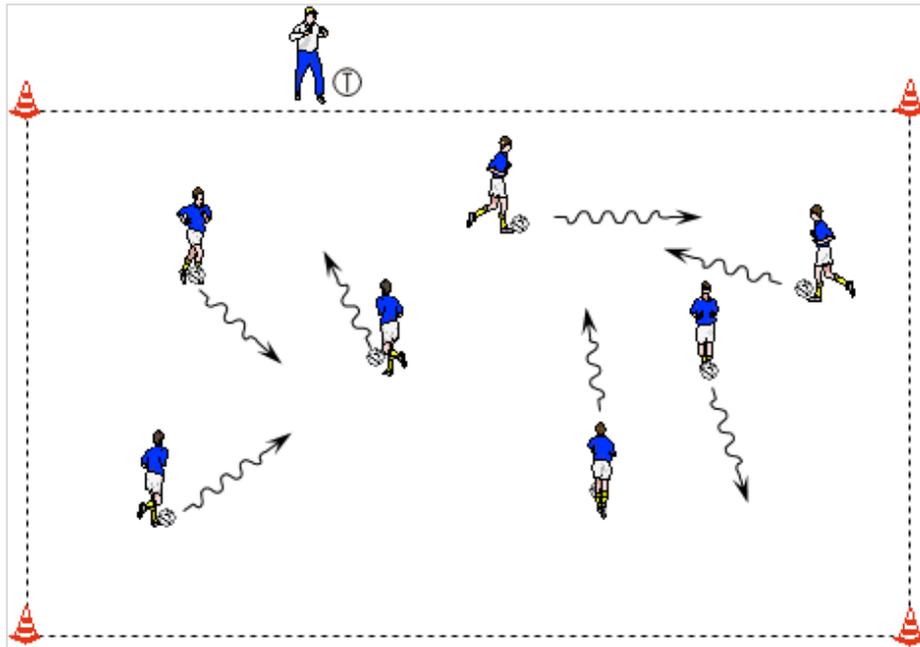
## Trainingseinheit Nr. 1 für F-Junioren



<b>Dauer:</b>	ca.95 Minuten
<b>Material:</b>	8 Hütchen, pro Spieler einen Ball, 4 rote Kegel, 4 grüne Kegel, 3 blaue Kegel, Leibchen, 4 Minifußball-Tore, 2 normale Tore

### Übung 1: Dribbling mit Zusatzaufgaben

**Kategorie:** Warm-Up



#### Organisation:

- Eine Spielfläche wird aufgebaut, markiert durch Hütchen.
- Spieler befinden und bewegen sich mit jeweils einem Ball frei im Spielfeld.

#### Ablauf:

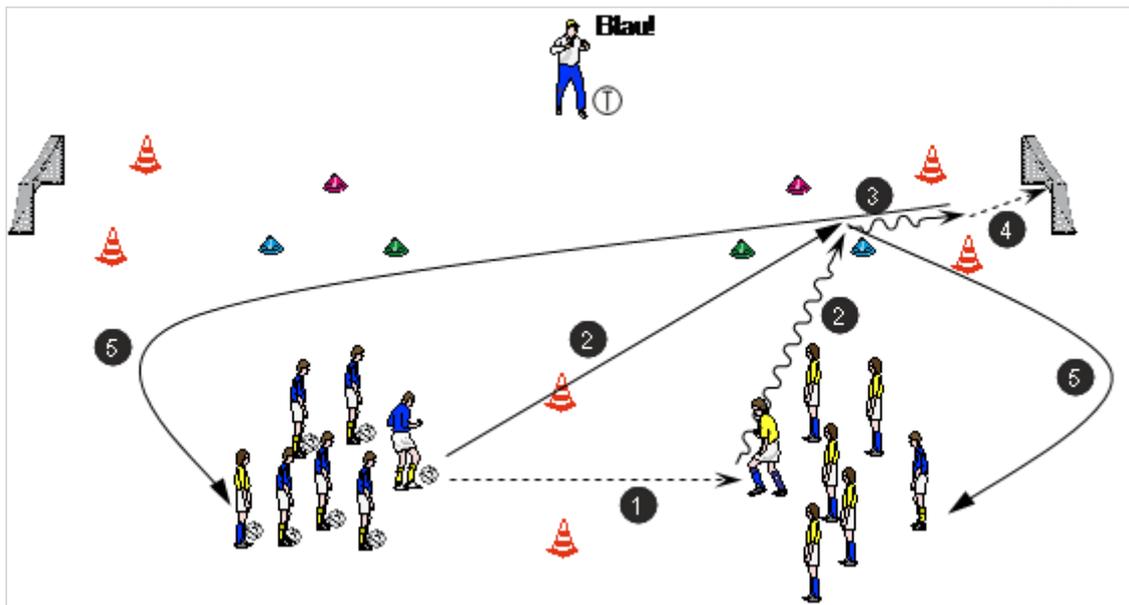
- Durch Zurufe des Trainers führen die Spieler diverse Aktionen aus.
- Kommandos können sowohl akustisch (Zurufe) als auch optisch (ein farbiger Kegel wird in die Luft gehoben) gegeben werden.
- Kommandos sind z.B.:
  - "blau" = mit dem rechten Bein den Ball anhalten.
  - "rot" = mit dem linken Bein den Ball anhalten.
  - "grün" = Ball mit dem Popo anhalten.
  - "gelb" = Ball mit der Brust anhalten.
  - "weiß" = rückwärts gehen.
  - pfeifen = Tempo erhöhen.
  - zwei Mal pfeifen = Ball wechseln.
  - usw.

#### Varianten:

- Als Wettkampf anbieten (der Spieler, der als letztes die Aktion ausführt, Zusatzaufgabe, bspw. Liegestütze, Kniebeuge etc. ausführen).

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 2:** Passspiel mit Koordination  
**Kategorie:** Koordination/fußballspezifisch



**Organisation:**

- Zwei Minitore werden mit einer Schussbegrenzung (zwei Hütchen) einander gegenüber aufgestellt.
- Vor den Schussbegrenzungen wird jeweils ein Dreieck bestehend aus drei farblich unterschiedlichen Kegeln aufgebaut.
- Unterhalb dieses Spielfeldes wird eine Passgasse, markiert durch zwei Hütchen, aufgestellt.
- Auf beiden Seiten befinden sich Spieler der gleichen Anzahl.
- Die Spieler auf der einen Seite sind in Ballbesitz.
- Der Trainer (T) positioniert sich auf der gegenüberliegenden Seite.

**Ablauf:**

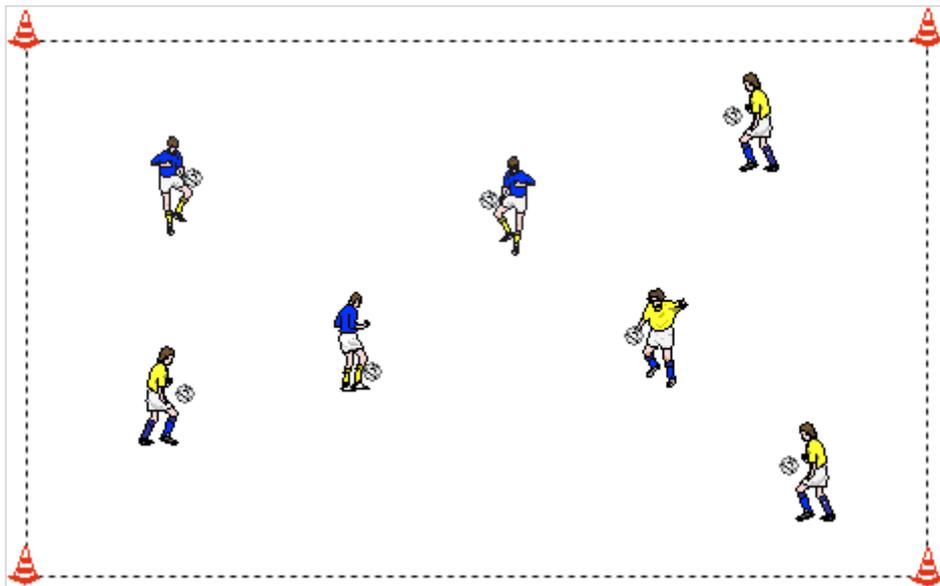
- Der vorderste/erste Spieler in Ballbesitz spielt einen Pass zu dem vordersten/ersten Spieler auf der anderen Seite (1).
- Ehe der Pass ankommt, gibt der Trainer akustisch oder optisch (durch Heben des entsprechenden Kegels) ein Signal, das einem der Hütchen im Dreieck entspricht (z.B.: "Blau!").
- Daraufhin dribbelt der Passempfänger zu dem entsprechenden Kegel auf seiner Spielfeldhälfte und umdribbelt es (2).
- Zugleich läuft auch der Passgeber auf den entsprechenden Kegel zu (2).
- Hat der Stürmer den entsprechenden Kegel umdribbelt, dribbelt er weiter bis zur Schussmarkierung (3) und schießt mit einem Torschuss ab (4).
- Anschließend stellen sich die Spieler auf der jeweils anderen Seite an (5).
- Der Verteidiger hat dagegen nur die Aufgabe, den Schuss bzw. das Tor zu verhindern.
- Wird ein Tor erzielt, erhalten die Stürmer einen Punkt. Wird der Torerfolg verhindert, erhalten die Verteidiger einen Punkt.

**Varianten:**

- Der ballannahmende Spieler darf auch zur anderen Seite dribbeln (dem Verteidiger entgegen).
- Nicht nach jedem Durchlauf die Rollen wechseln, sondern nachdem jeder Spieler 1-2 Mal an der Reihe war.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 3: Jonglieren**  
**Kategorie: Koordination**



**Organisation:**

- Ein viereckiges Spielfeld wird aufgebaut.
- In diesem halten sich die Spieler mit jeweils einem Ball auf.

**Ablauf:**

- Die Spieler jonglieren mit dem Ball. Am Anfang sind auch ein oder zwei Bodenkontakte des Balles erlaubt.
- Einzeln oder zu zweit.

**Einzelübungen:**

- Den Ball jonglieren (Fuß, Oberschenkel, Knie, Schulter, Kopf).

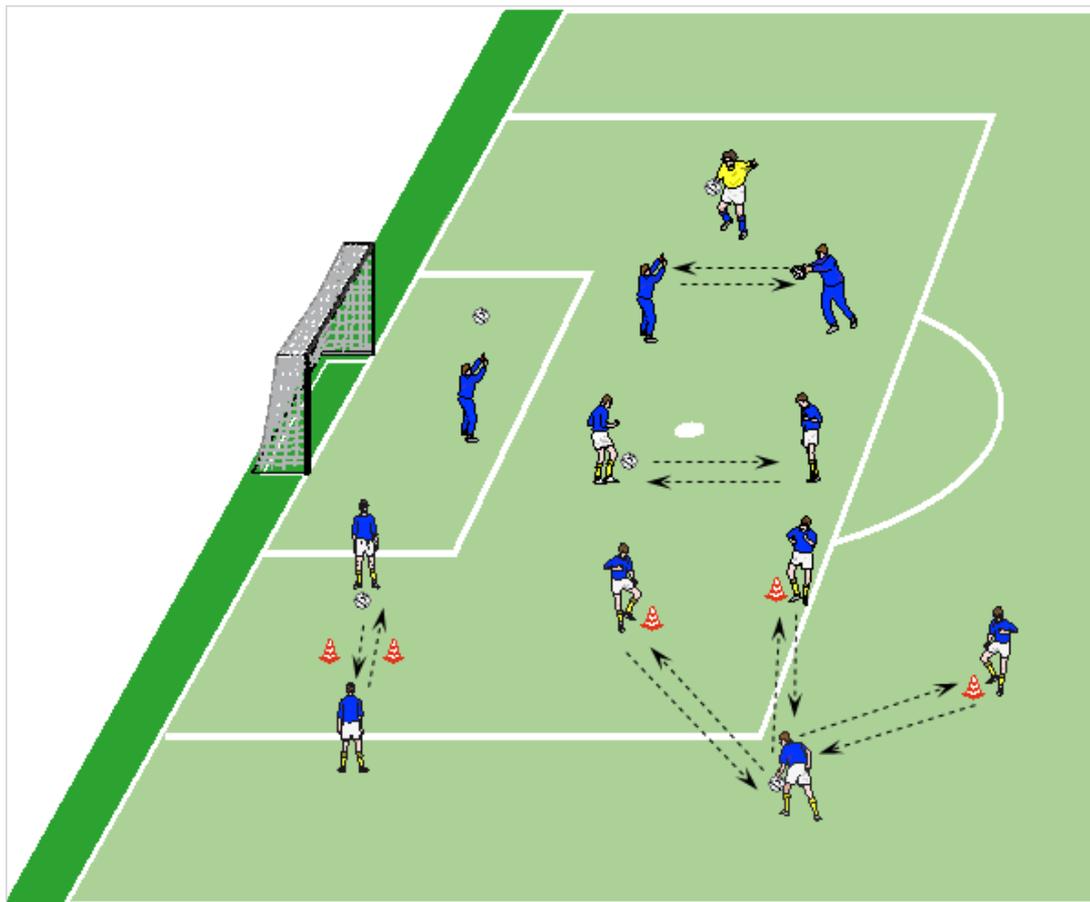
**Partnerübungen:**

- Den Ball durch Zuspiele in der Luft halten.

**Varianten:**

- Wettspiel: Wer / Welches Team schafft es, den Ball am längsten in der Luft zu halten?

**Dauer:** 5-10 Minuten



**Beschreibung:**

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

**Einzelübungen:**

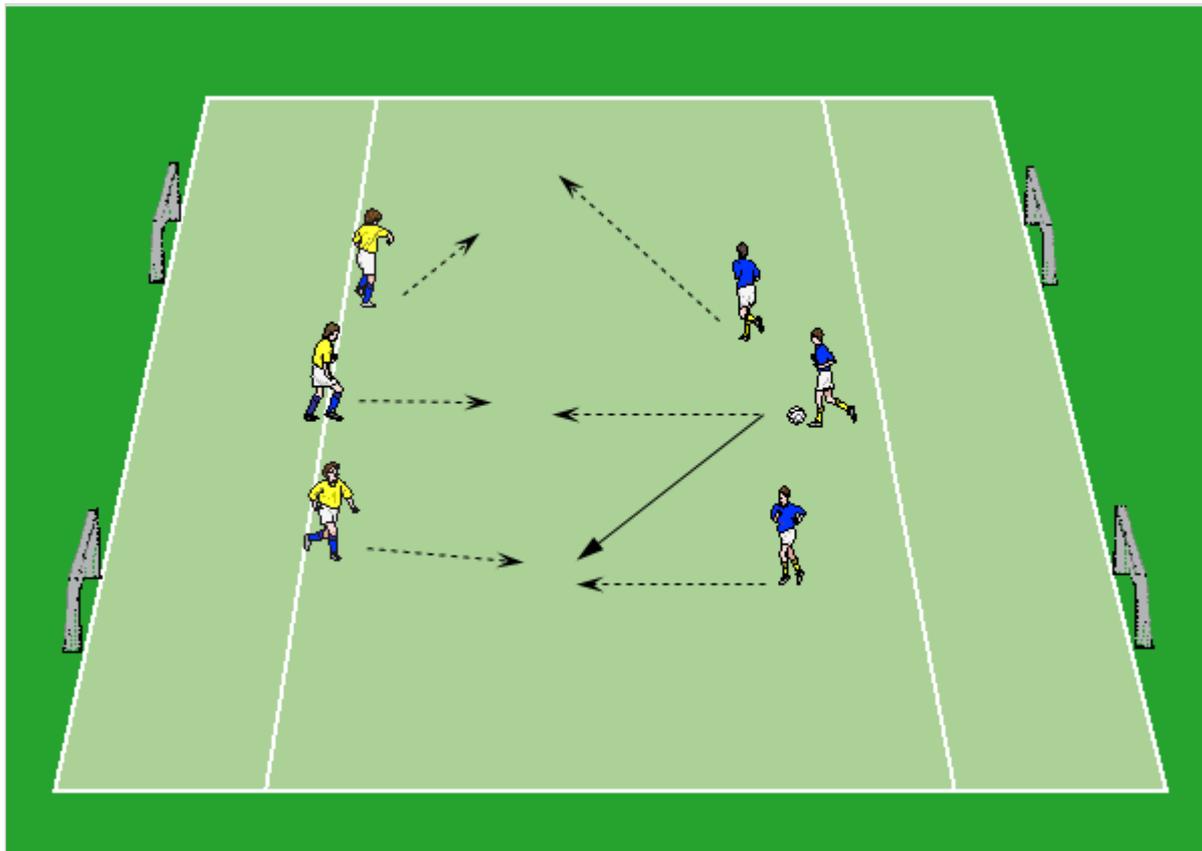
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).

**Partnerübungen:**

- Den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes/indirektes Zuspiel). Dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen.
- Den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspielen (Variante: Abstand/Position zueinander variieren, so dass Partner immer schauen muss, wo Gegenüber steht und Krafteinsatz regulieren muss).
- Den Ball sich gegenseitig durch zwei Pylonen zuspielen (Variante: s.o.).
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren, Passrichtung ändern, Koordination zwischen Auge und Fuß).

**Dauer:** ca. 3-4 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

**Übung 5: Minifußball**  
**Kategorie: Spielform**



**Organisation:**

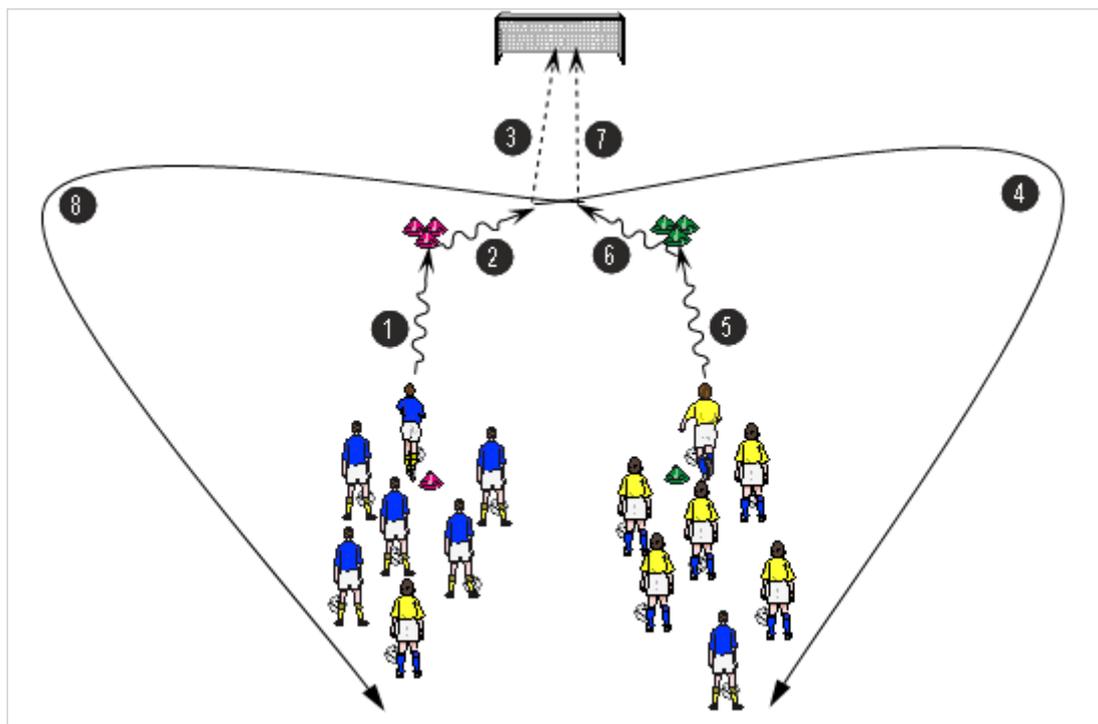
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs (Anleitung siehe Homepage unter <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

**Beschreibung:**

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

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 6:** Fintieren mit Torabschluss  
**Kategorie:** fußballspezifisch



**Organisation:**

- Ein Minifußballtor/Tor wird aufgebaut.
- In einigen Metern Entfernung werden jeweils drei Kegel in zwei unterschiedlichen Farben zu einem Dreieck aufgestellt.
- Wiederum einige Meter von diesen Dreiecken wird ein Startpunkt in der Farbe des entsprechenden Dreiecks gesetzt.
- An diesen sammeln sich die Spieler mit jeweils einem Ball.

**Ablauf:**

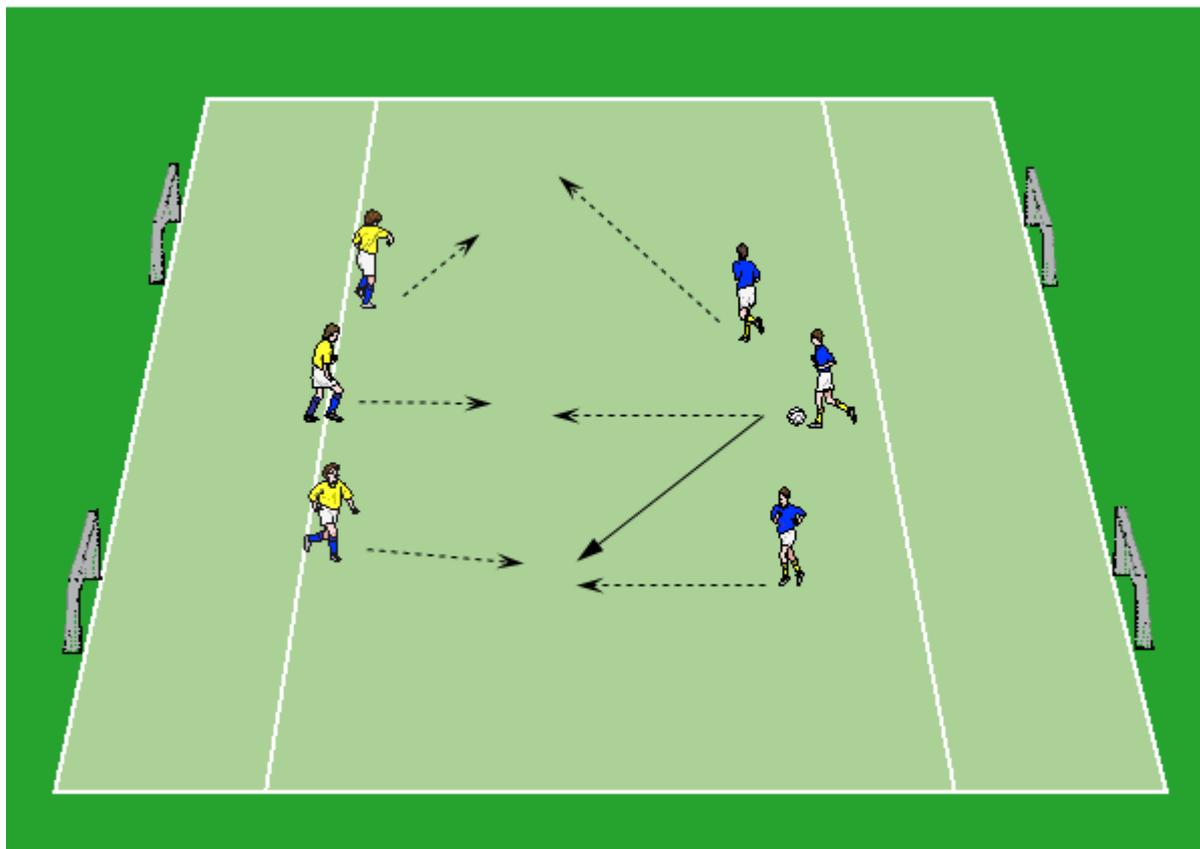
- Der erste Spieler dribbelt auf das Kegel-Dreieck zu (1).
- An diesem führt er selbstständig eine Finte aus (2).
- Abschließend schließt der Spieler mit einem präzisen Torschuss ab (3) und stellt sich auf der anderen Seite wieder an (4).
- Danach startet der erste Spieler an dem anderen Kegel (5-8).
- An den linken Kegeln erfolgt der Torabschluss mit rechts, an den rechten Kegeln mit links.

**Varianten:**

- In den Rückweg einen Reifen- und / oder Hütchenparcours integrieren.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 7: Minifußball**  
**Kategorie: Spielform**



**Organisation:**

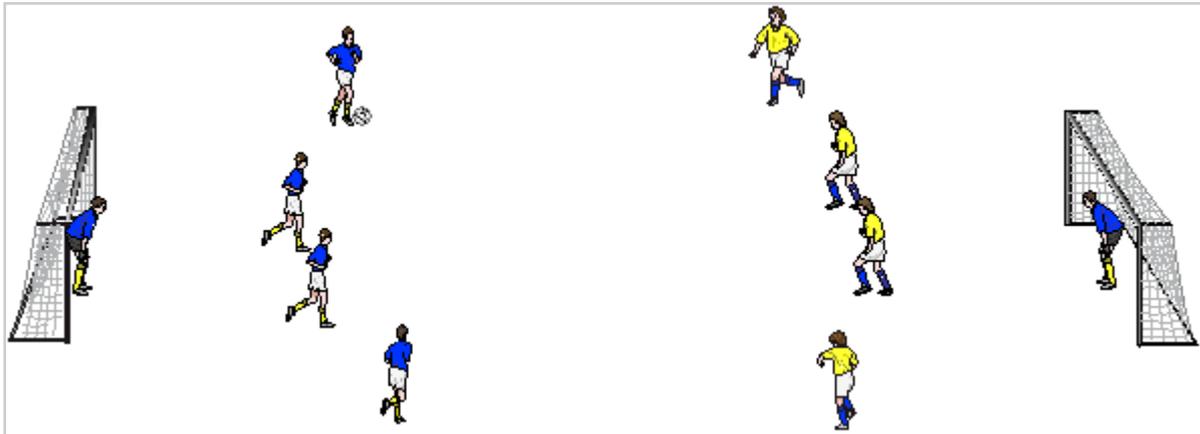
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs.

**Beschreibung:**

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

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 8:** Abschluss-Spiel  
**Kategorie:** Spielform



**Beschreibung:**

- Gespielt wird maximal im 5 gegen 5 (+ Torwart) auf große Tore.

**Varianten:**

- Je nach Spielerzahl auf mehreren (Spiel-)Feldern spielen lassen.
- Turnierform möglich.
- Mit festem bzw. rotierendem Torwart spielen lassen (alternativ: letzter Mann ist Torwart).

**Dauer:** ca. 15 Minuten