

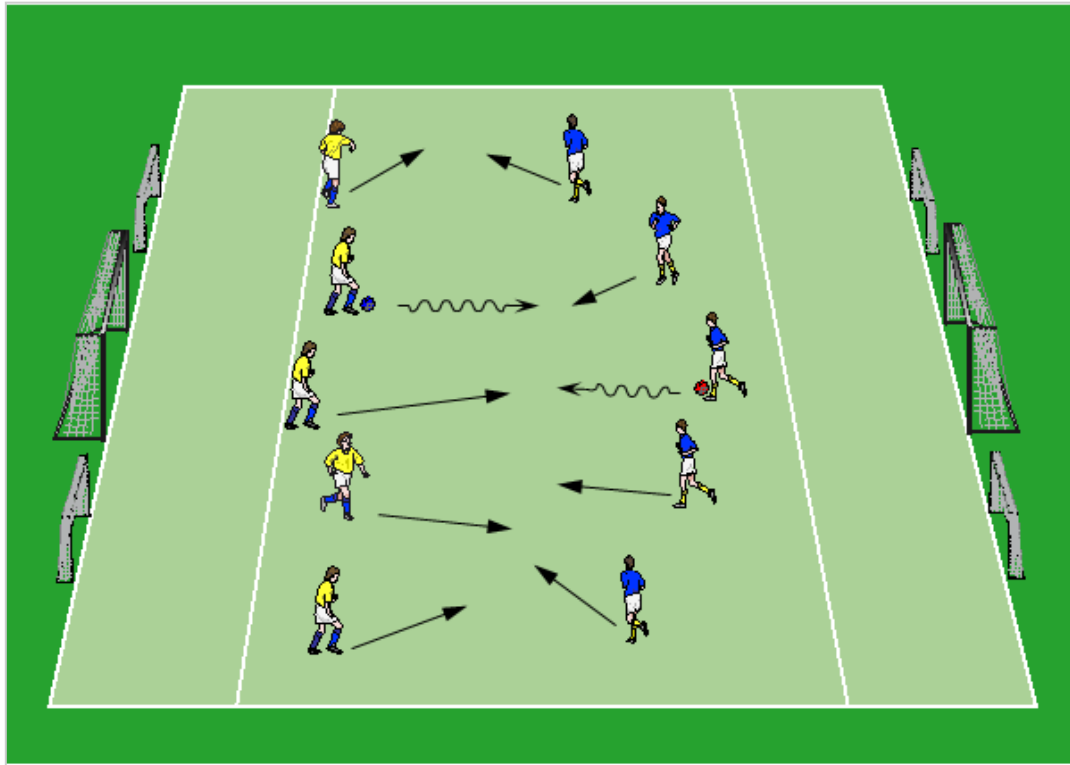
## Trainingseinheit Nr. 3 für F-Junioren



<b>Dauer:</b>	ca. 95 Minuten
<b>Materialien:</b>	4 Minifußball-Tore, 2 große Tore, 1 grünen Kegel, 4 rote Kegel, 8 Reifen, 2 Hürdenstangen, pro Spieler 1 Ball, 6 Hütchen, 1 roten Ball, 1 blauen Ball

### Übung 1: Chaos-Ball

**Kategorie:** Spielform



#### Organisation:

- Ein Minifußball-Feld wird mit vier Minifußball-Toren aufgebaut.
- Zusätzlich werden zwei große Tore jeweils zwischen die beiden kleinen gestellt.
- Es wird mit zwei Bällen gespielt: einem blauen und einem roten Ball (es bieten sich Softbälle an!).

#### Beschreibung:

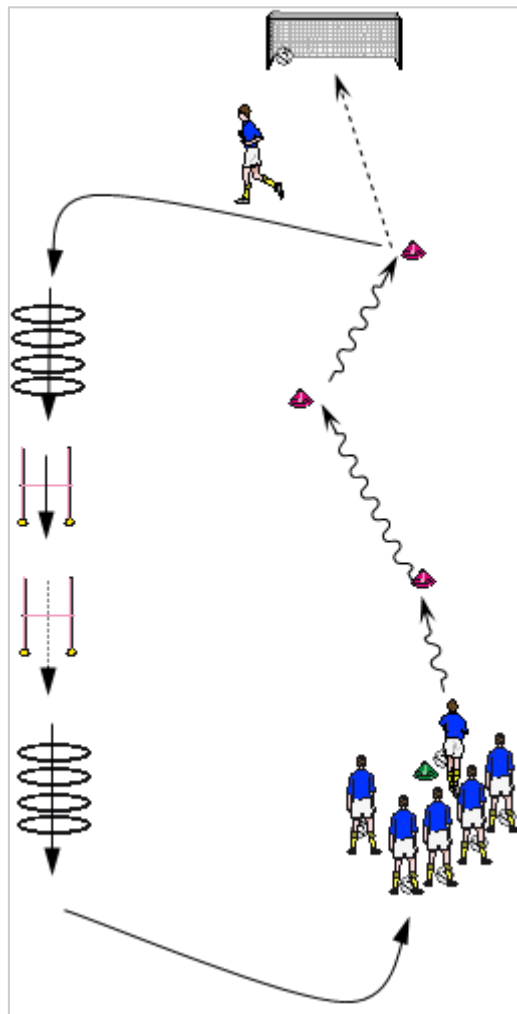
- Mit dem roten Ball zählen nur Tore, die mittels der großen Tore erzielt werden.
- Der blaue Ball hingegen darf nur in die kleinen Tore geschossen werden.
- Torerfolge zählen erst ab der Mittellinie.

#### Varianten:

- Bei vielen Mitspielern ist auch ein 7-gegen-7 möglich.
- Der rote Ball darf nur mit der rechten Hand, der blaue nur mit der linken gespielt werden.
- Mit dem roten Ball wird „Rückwärtsball“ gespielt, d.h., der Ball darf nur mit einem Wurf über die eigene Schulter oder durch die Beine gespielt und auf diese Weise Tore erzielt werden. Mit dem blauen Ball darf nur Hand-Kopf-Ball gespielt werden. Zuspiele sind hier mit den Händen erlaubt, Tore hingegen dürfen nur durch einen Kopfball erzielt werden.

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 2:** Fintieren & Koordination  
**Kategorie:** Koordination



**Organisation:**

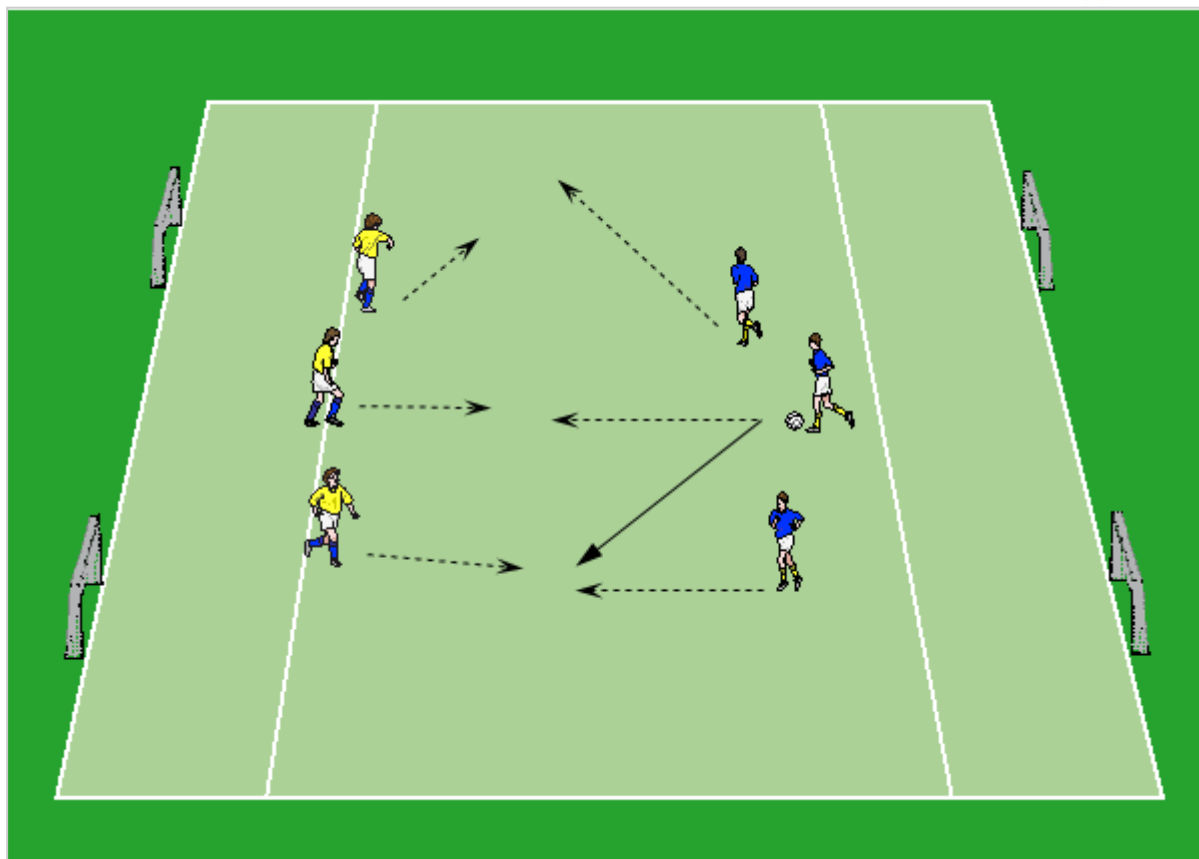
- Ein Minifußball-Tor wird aufgebaut.
- In einigen Metern entfernt davon und jeweils diagonal versetzt werden Markierungen gesetzt (rote Kegel).
- In einiger Entfernung von dem letzten Kegel wird eine Startmarkierung gesetzt.
- An dieser stehen alle Spieler mit einem Ball.

**Beschreibung:**

- Auf ein Startsignal hin dribbelt der erste Spieler zum ersten Kegel und fintiert dort.
- Am zweiten und dritten Kegel führt er zwei weitere (unterschiedliche) Finten aus.
- Nach der dritten Finte folgt ein Torabschluss.
- Auf dem Rückweg ist ein Koordinationsparcours zu absolvieren.
- Dieser besteht aus jeweils vier Reifen am Anfang und Ende sowie zwei Hochsprungstangen, von denen eine übersprungen, die andere unterlaufen wird.
- Anschließend stellt sich der Spieler wieder hinten an.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 3: Minifußball**  
**Kategorie: Spielform**



**Organisation:**

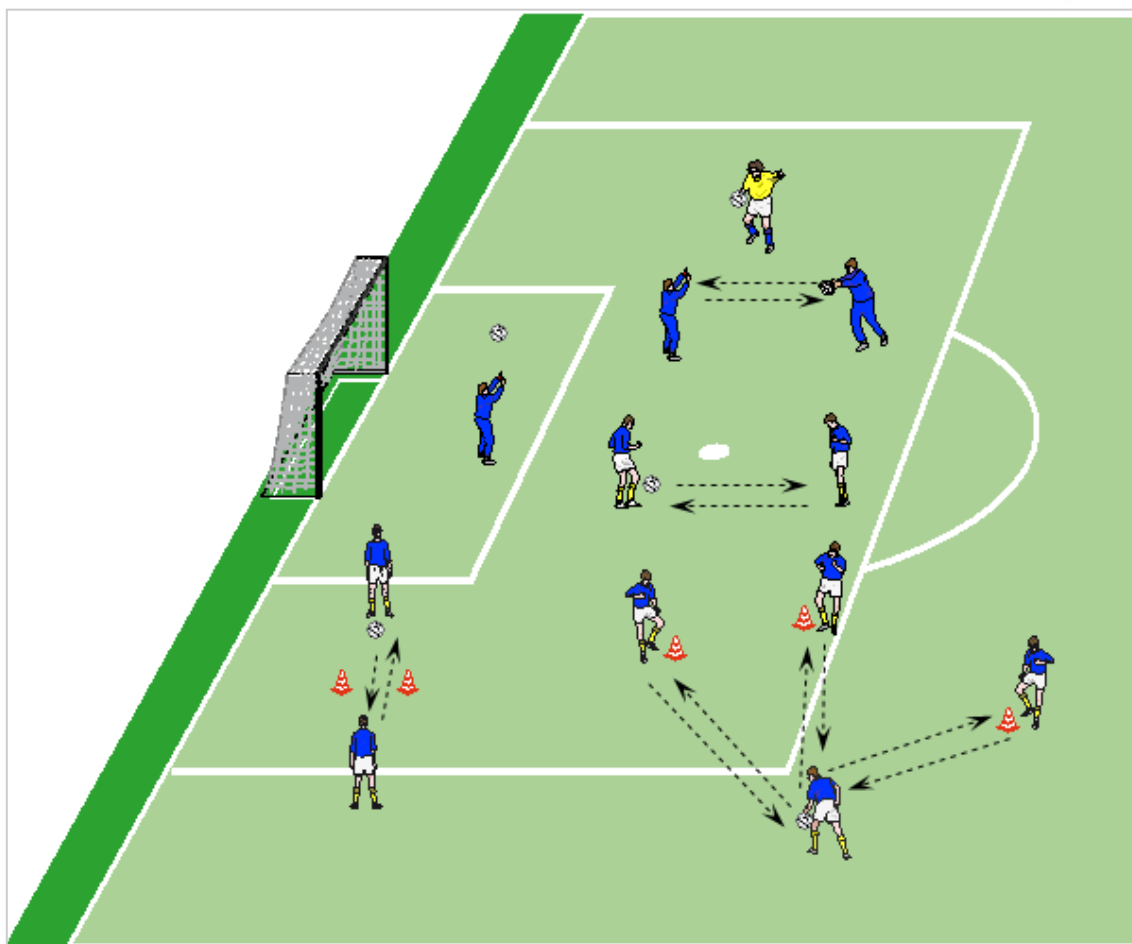
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren, sowie nach den Regeln des Minifußballs.

**Beschreibung:**

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

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 4: 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 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.

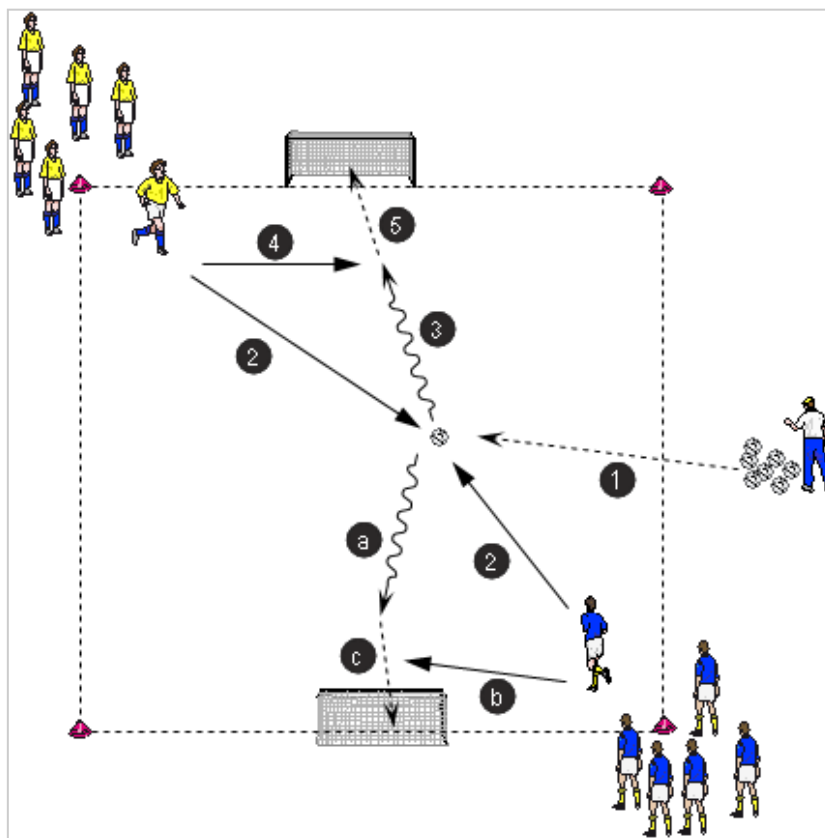
**Partnerübungen:**

- Den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes/indirektes Zuspiel). Dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen.
- Den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspelen (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 zuspelen (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: 1-gegen-1

Kategorie: fußballspezifisch



### Organisation:

- Zwei Minifußball-Tore werden einander gegenüber in einigen Metern Abstand aufgestellt.
- Zwischen den beiden Toren wird ein rechteckiges Spielfeld markiert (rote Kegel).
- An zwei diagonal gegenüberliegenden Eckpunkten stellen sich die Spieler in jeweils gleicher Anzahl auf.
- Der Trainer positioniert sich mit einigen Fußbällen an eine der Seiten.

### Beschreibung:

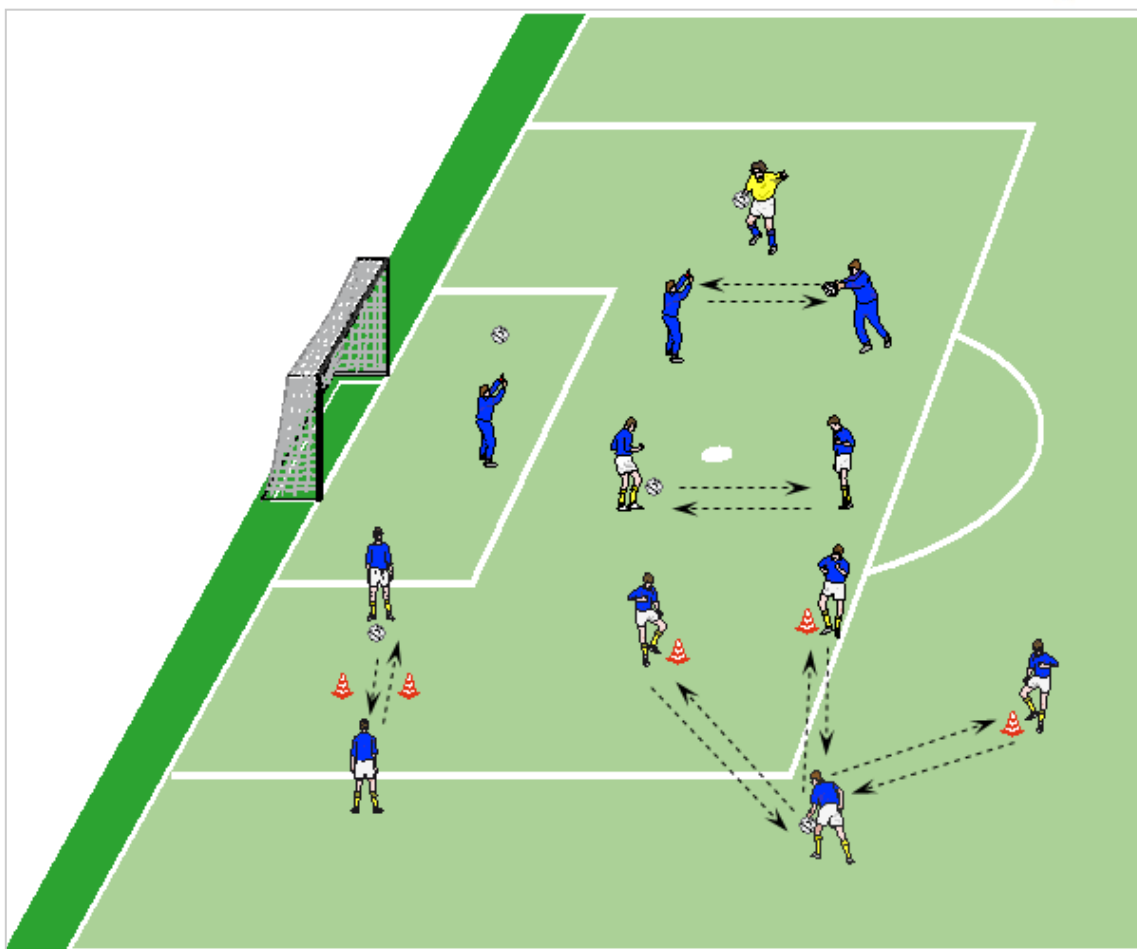
- Der Trainer spielt einen Pass in Richtung Mitte des Spielfeldes, aber deutlich zu einem Spieler (um Zusammenstöße zu vermeiden!!!) (1).
- Der, der an den Ball kommt wird zum Angreifer (2).
- Ist zum Beispiel der blaue Spieler zuerst am Ball, wird er zum Stürmer und dribbelt in Richtung des vor ihm befindlichen Tores (3).
- Zugleich wird der gelbe Spieler zum Verteidiger und versucht, das Tor zu verhindern (4).
- Bei Gelegenheit schießt der blaue Spieler mit einem Torschuss ab (5).
- Ist der gelbe Spieler zuerst am Ball, wird dieser zum Stürmer und dribbelt auf das vor ihm befindliche Tor zu (a).
- Bei diesem Szenario wird entsprechend der blaue Spieler zum Verteidiger und versucht, das Tor zu verhindern (b).
- Sieht der gelbe Spieler eine Chance zu einem Torabschluss, so kann er diese nutzen (c).

### Variante:

- Es kann mit einer zusätzlichen Schussmarkierung gespielt werden.
- Erobert der Verteidiger den Ball, ist ein Gegenangriff erlaubt.

Dauer: 10 Minuten

**Übung 6:** Ballschule  
**Kategorie:** Koordination mit Ball



**Beschreibung:**

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

**Einzelübungen:**

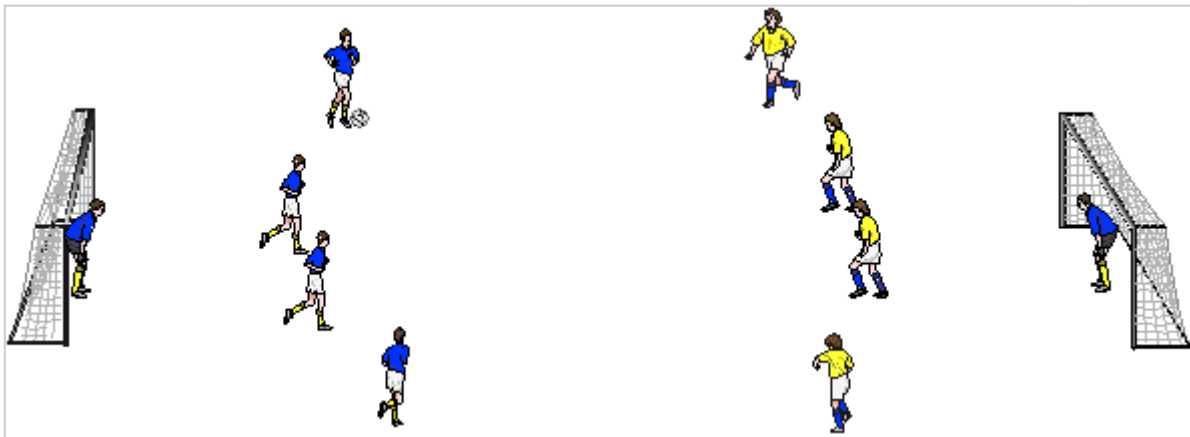
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.

**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 7: 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