

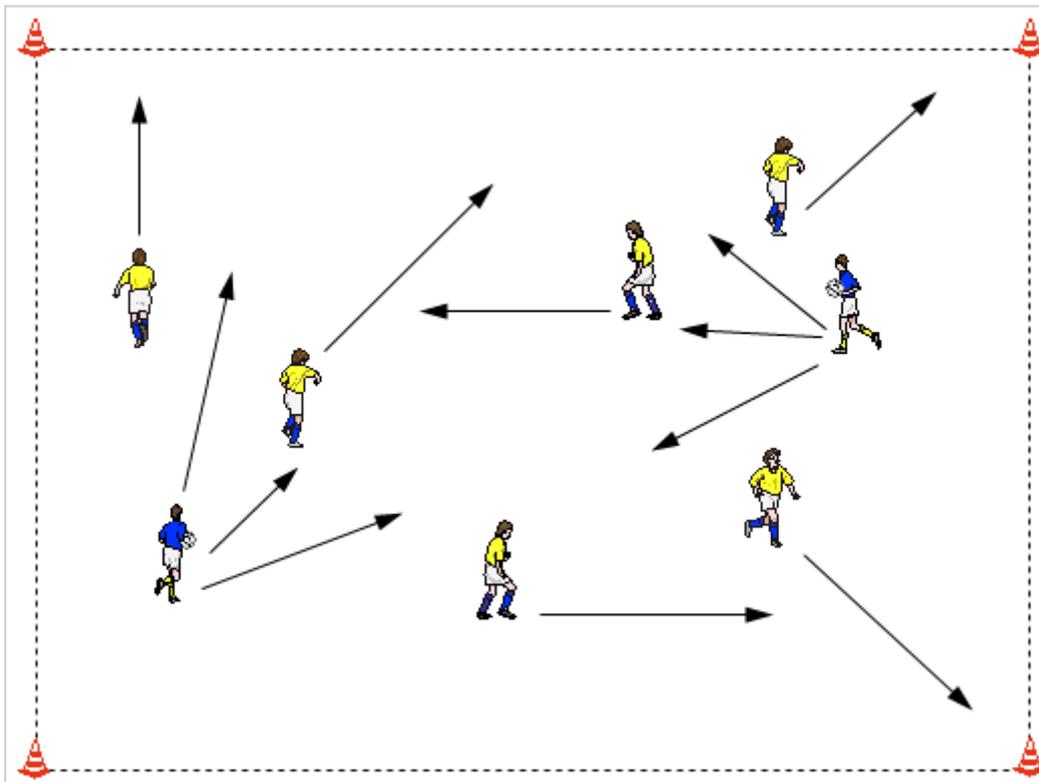
Trainingseinheit Nr. 5 für F-Junioren



Dauer:	ca. 85 Minuten
Materialien:	10 Hütchen, 4 Minifußball-Tore, pro Spieler 1 Ball, Leibchen, 2 normale (große) Tore, 5 grüne Kegel, 4 rote Kegel, 4 Fahnenstangen, 13 Reifen, 2 blaue Kegel

Übung 1: Hase und Jäger

Kategorie: Schnelligkeit



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler.
- Ein bis zwei Kinder besitzen einen Ball (= Fänger) und halten diesen in der Hand.

Beschreibung:

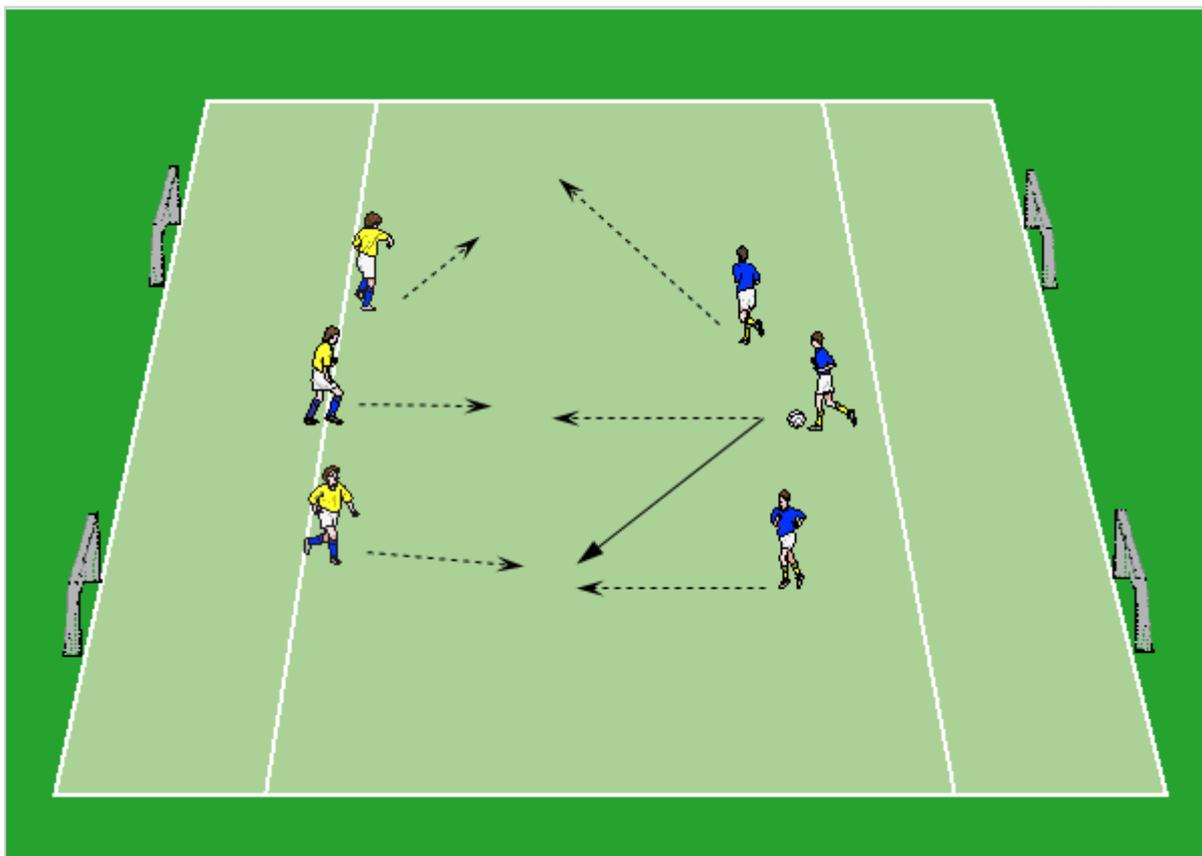
- Die Fänger versuchen, die anderen Kinder (= Hasen) mit dem Ball abzuklatschen. D.h., sie geben ihren Ball nie aus der Hand, sondern benutzen ihn als eine Art „verlängerte Hand“.
- Wer als Hase von den Fängern abgeklatscht wurde, wird selbst zum Jäger. Der Jäger hingegen wird dann zum Hasen.

Varianten:

- Anzahl der Fänger variieren.
- Bei vielen Kindern mehrere Spielfelder (10x10 Meter) benutzen. Pro Spielfeld 2 Jäger und 5-7 Hasen.
- Bei mehreren Spielfeldern einzelne Spieler wechseln lassen.

Dauer: 5 Minuten

Übung 2: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

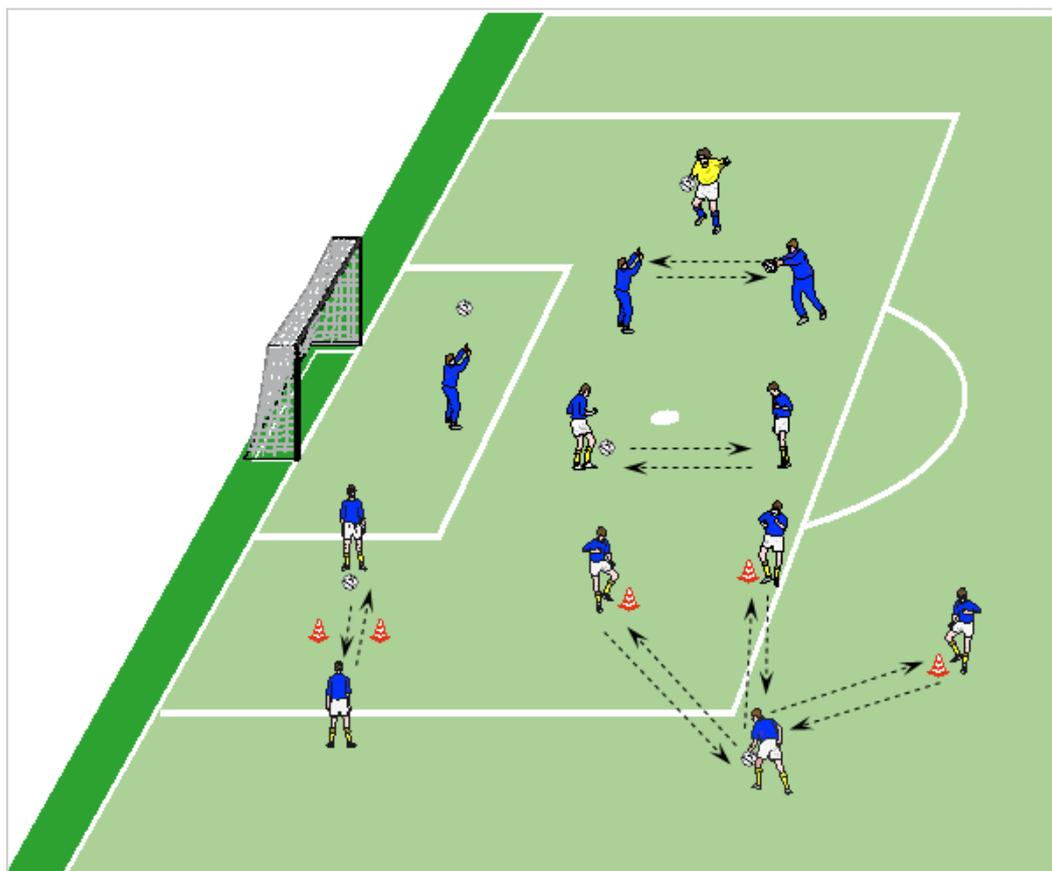
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs (Anleitung auf der Homepage unter <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

Beschreibung:

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

Dauer: 15 Minuten

Übung 3: Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

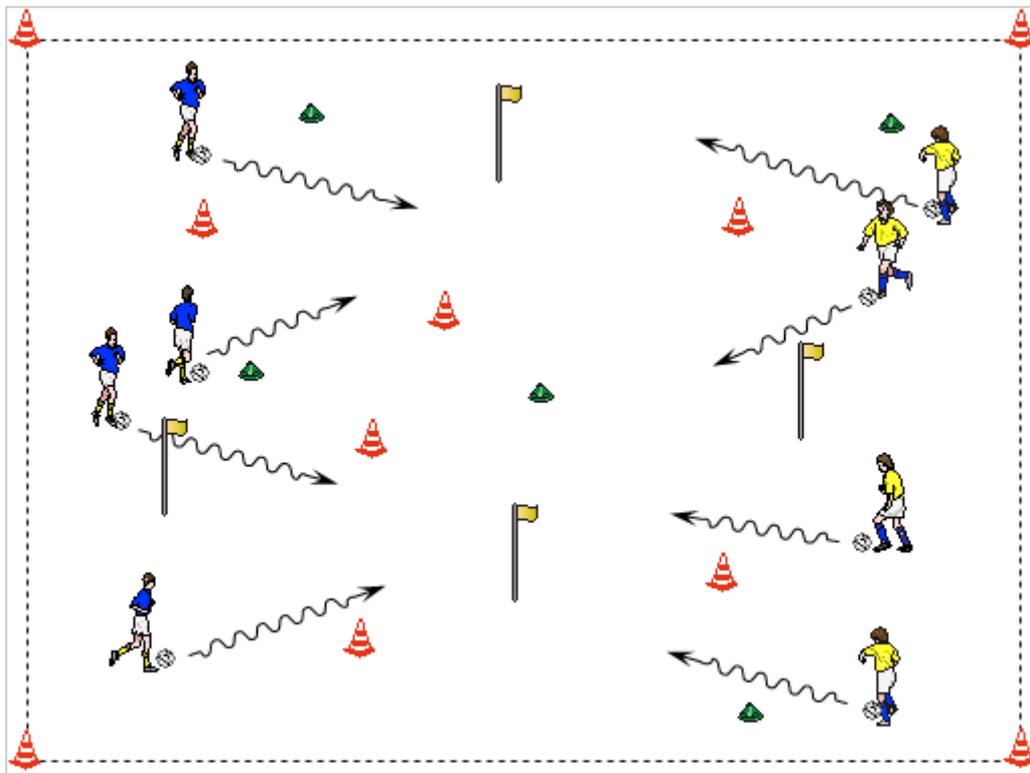
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball hoch werfen, sich hinknien und so den Ball fangen.
- Den Ball zwischen die Füße/Beine klemmen und eine Rolle vorwärts/rückwärts machen.

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 4: Seitenwechsel
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Ein Spielfeld (ca. 35x25 Meter) wird aufgebaut und durch Hütchen markiert.
- An beiden Grundlinien befinden sich gleich viele Spieler zweier Mannschaften (Mannschaft A links, Mannschaft B rechts).
- Jeder Spieler erhält einen Ball.

Beschreibung:

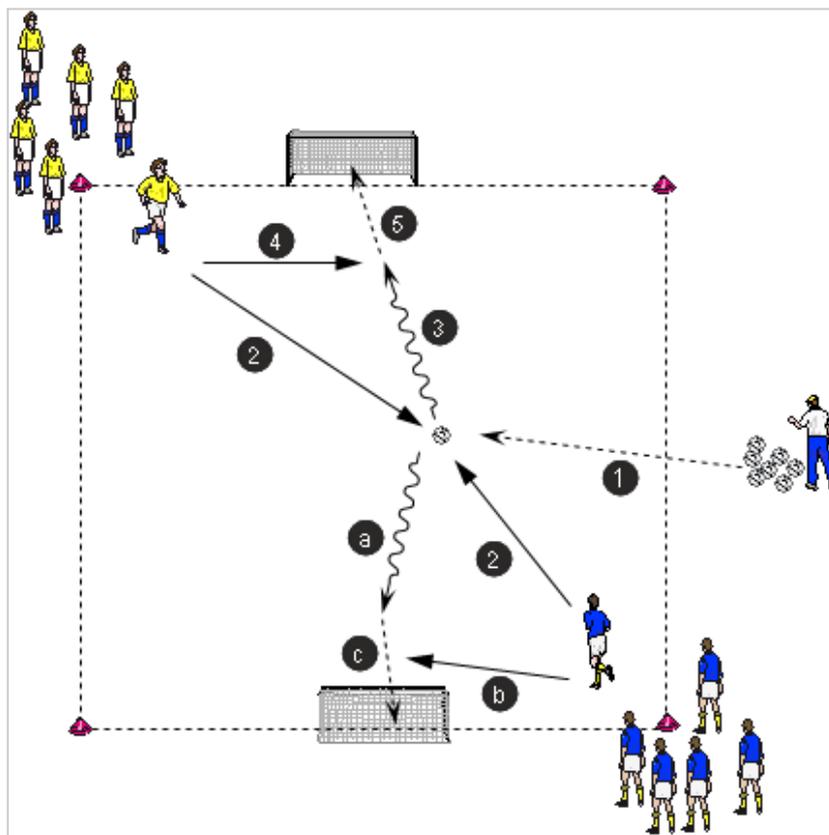
- Auf Kommando versuchen alle Spieler so schnell wie möglich die gegenüberliegende Seite zu überqueren und hinter dieser den Ball zu stoppen (Fuß auf den Ball).
- Welche Mannschaft hat zuerst komplett die gegenüberliegende Seite erreicht?

Varianten:

- Bei vielen Spielern evtl. mehrere kleinere Spielfelder aufbauen.
- Das Durchqueren des Spielfeldes durch Hindernisse (z.B. Hütchen, Kegel, Fahnenstangen etc.) erschweren.
- Den Ball mit der starken / weniger starken Hand tragen.
- Den Ball mit der starken / weniger starken Hand prellen.
- Den Ball mit dem starken / weniger starken Fuß führen.

Dauer: 5-10 Minuten

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:

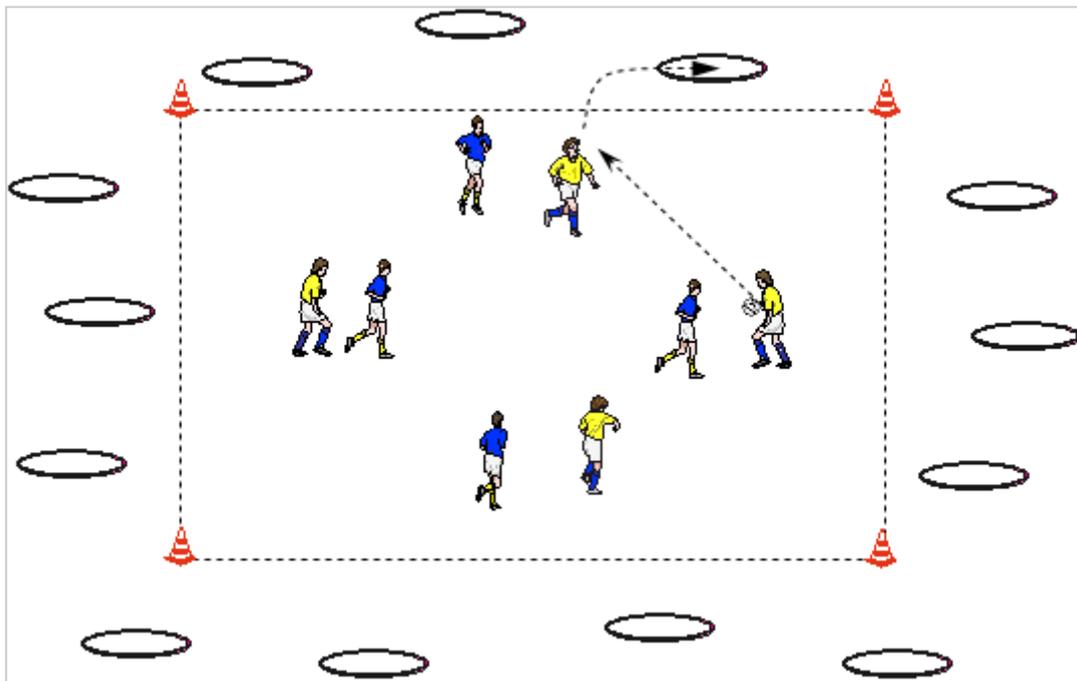
- Der Trainer spielt einen Pass in Richtung Mitte des Spielfeldes, aber deutlich zu einem Spieler (um Zusammenstöße zu vermeiden!!!) (1).
- Der, der an den Ball kommt wird zum Angreifer (2).
- Ist zum Beispiel der blaue Spieler zuerst am Ball, wird er zum Stürmer und dribbelt in Richtung des vor ihm 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: Hand- / Kopfball
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein beliebig großes (der Spieleranzahl angemessenes) Spielfeld wird aufgebaut und durch Hütchen begrenzt.
- Außerhalb des Spielfeldes werden beliebig viele Reifen positioniert.
- Alle Spieler befinden sich mit insgesamt einem Ball innerhalb des Spielfeldes.

Beschreibung:

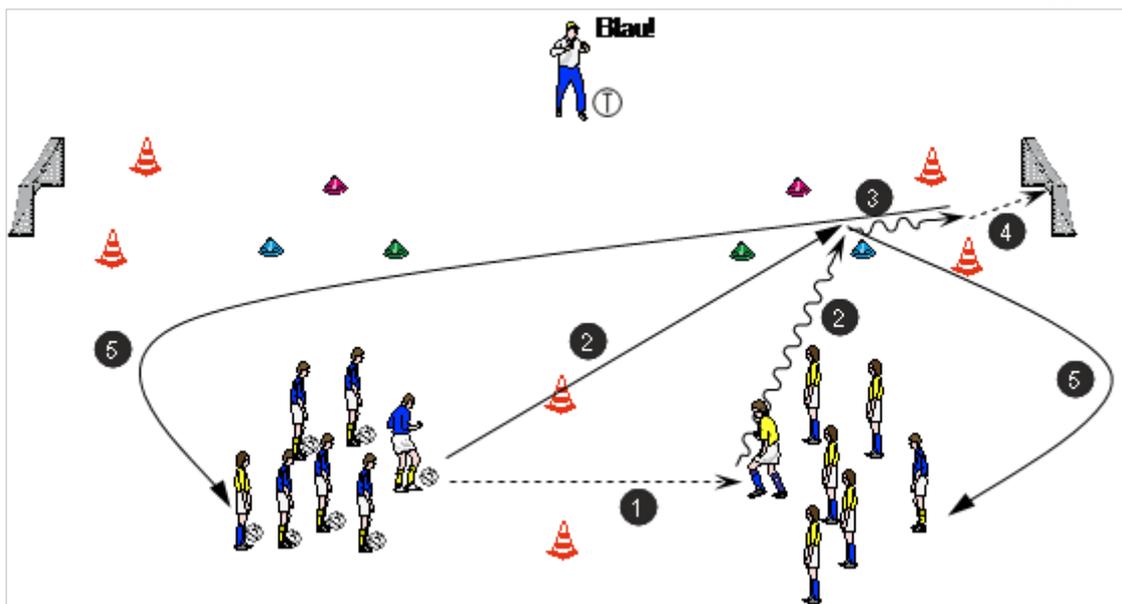
- Die Mannschaft in Ballbesitz passt sich untereinander den Ball zu (nur mit der Hand).
- Bei einer günstigen Gelegenheit versucht die in Ballbesitz befindliche Mannschaft einen Punkt zu erzielen, indem sie den Ball von innerhalb in einen der außerhalb des Spielfeldes liegenden Reifen köpft (Pass nur mit Hand, Punkt nur mit Kopf).
- Sich den Ball selbst vorzulegen ist verboten.
- Angriffe nur ohne Körperkontakt (Ball mit Händen blocken, Abspiele/Würfe verhindern, Kopfbälle abfangen etc. ist erlaubt).

Varianten:

- Schrittbegrenzung einführen.
- Anzahl der Reifen variieren.
- Bei vielen Spielern mehrere Spielfelder aufbauen.
- Eine Mindestanzahl an Pässen einführen, ehe ein Kopfball erfolgt.

Dauer: 10 Minuten

Übung 7: 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. Kann der Verteidiger das Tor verhindern, erhalten er und seine Kollegen einen Punkt.

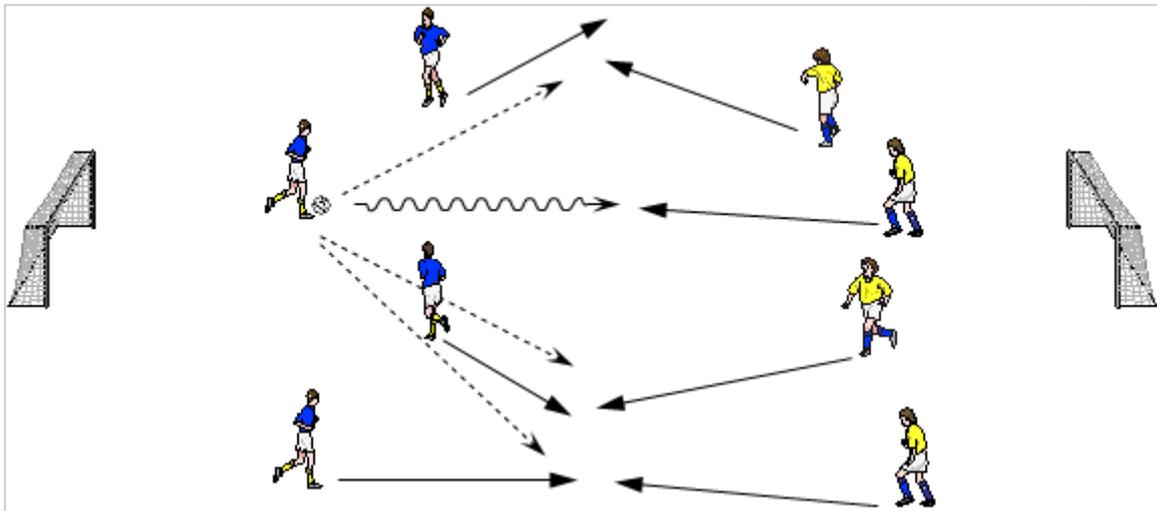
Varianten:

- 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 8: Abschluss-Spiel (4 vs. 4 ohne Torhüter)

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld oder mehrere à 15x10 Meter mit zwei Toren wird/werden aufgebaut.
- In jedem Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils 4, maximal 5 Spielern (ohne Torhüter!) gegenüber.

Beschreibung:

- Jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Nach einem Tor ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel wird umgehend fortgesetzt.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Varianten:

- Nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen. Gespielt wird dennoch ohne Anstoß.
- Wahlweise kann auch auf Minifußball-Tore, kleine oder große Tore gespielt werden.

Dauer: 10 Minuten