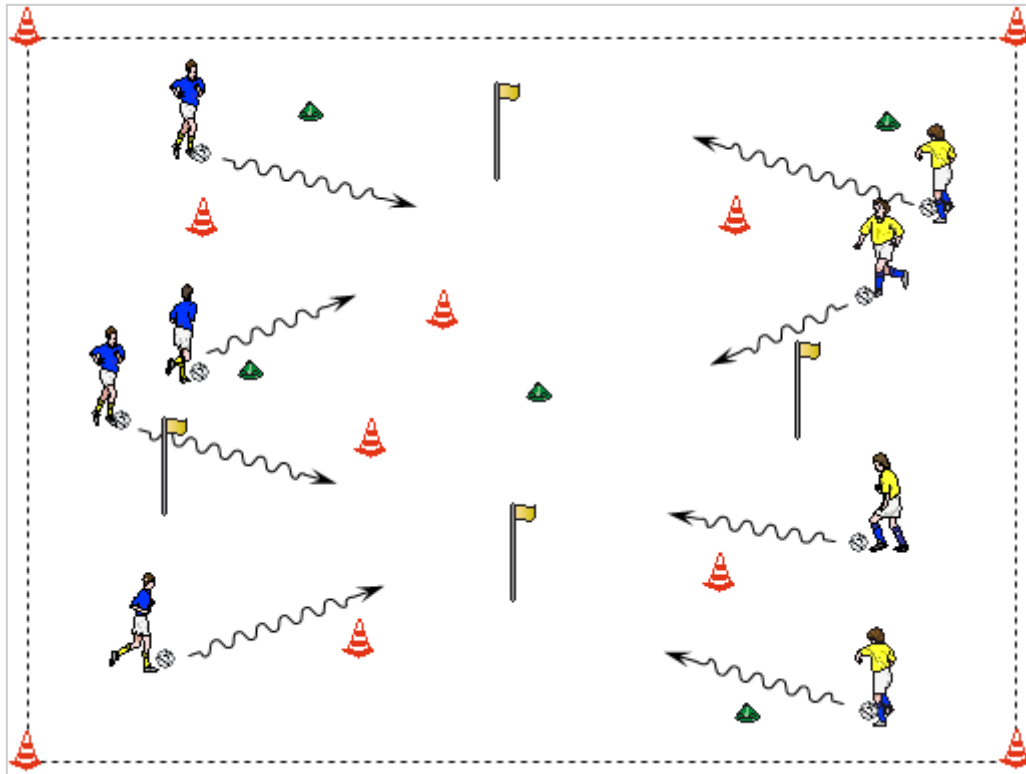


## Trainingseinheit Nr. 6 für F-Junioren



<b>Dauer:</b>	95 Minuten
<b>Materialien:</b>	10 Hütchen, 5 Kegel, 4 Fahnenstangen, 5 Reifen, 3 Hürdenstangen, 1 Dreierstange, 2 Minifußball-Tore (wahlweise zusätzlich 3 F-Junioren-Tore), Leibchen, pro Spieler 1 Ball

**Übung 1:** 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:

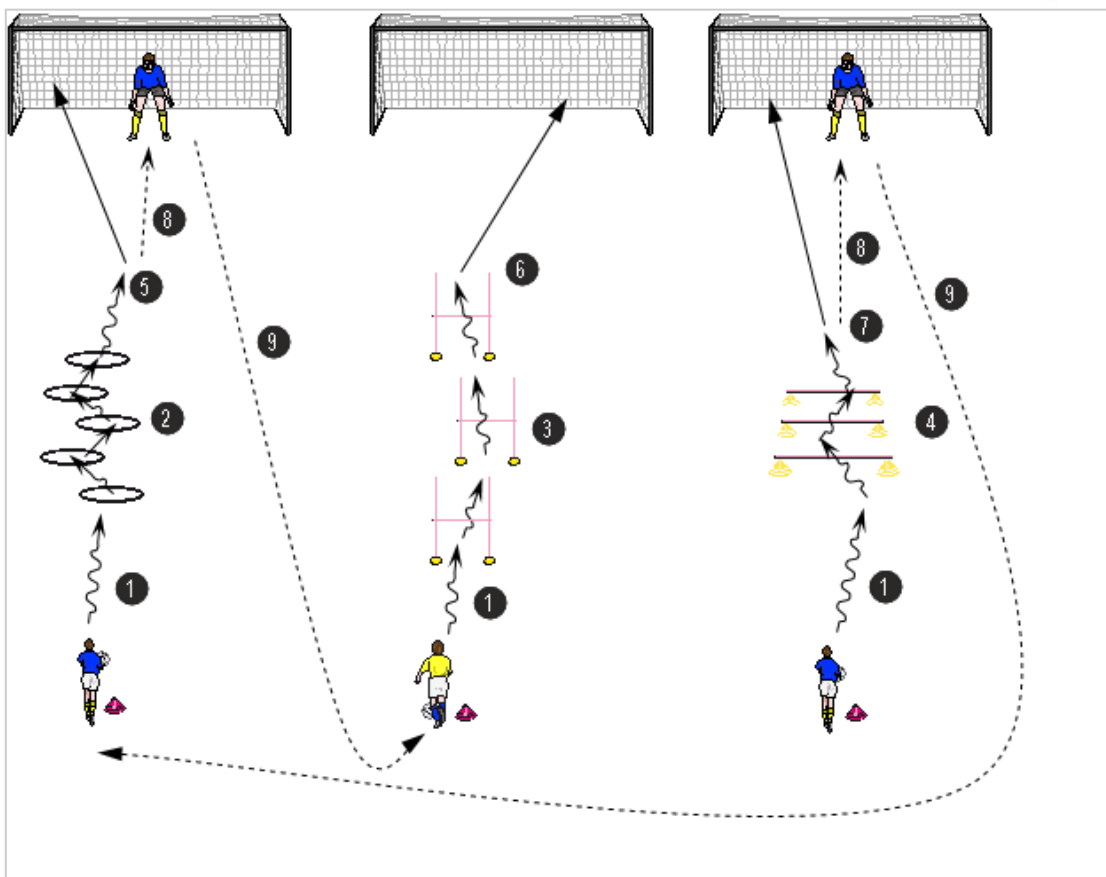
- Auf Kommando versuchen alle Spieler so schnell wie möglich die gegenüberliegende Seite zu erreichen und hinter dieser den Ball zu stoppen (Fuß auf den Ball, Ball darf nicht rollen).
- Welche Mannschaft hat zuerst mit allen Spielern die gegenüberliegende Seite erreicht?

### 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.
- Fängergruppe vs. Dribbelgruppe. Wer gefangen ist, wird in der nächsten Runde auch Fänger.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 2:** Koordination mit Torabschluss  
**Kategorie:** Koordination



**Organisation:**

- Drei gleich große Tore (Minifußball- oder F-Junioren-Tore) werden parallel zueinander aufgebaut.
- Vor diesen Toren findet sich jeweils ein koordinativer Parcours:
  - Vor dem ersten Tor ein Reifen-Parcours.
  - Vor dem zweiten Tor ein Hürdenstangen-Parcours.
  - Vor dem dritten Tor ein Dreierstangen-Parcours.
- In einigem Abstand davon steht pro Parcours jeweils ein Starthütchen.

**Beschreibung:**

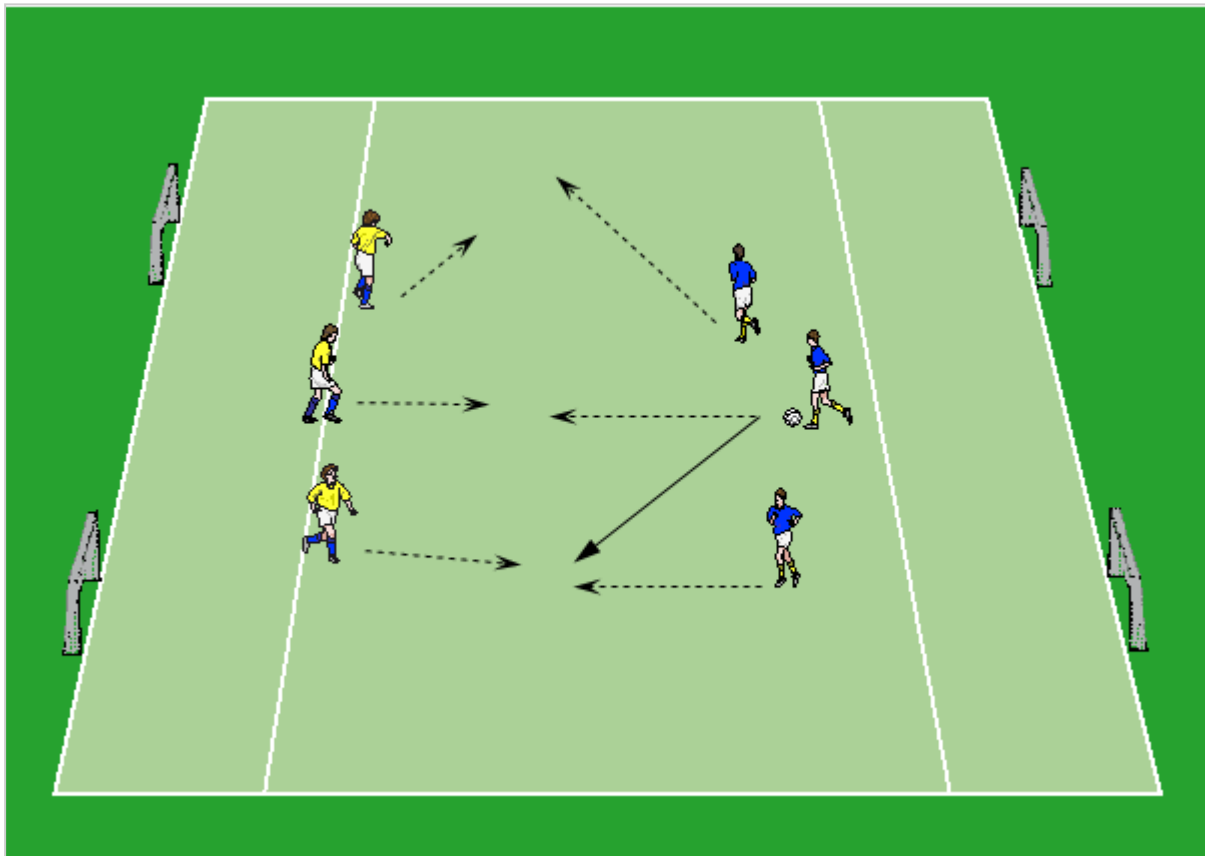
- Die Spieler stellen sich gleichmäßig verteilt an eines der drei Starthütchen.
- Je nach Größe der Tore und Spielsituation kann mit einem Torhüter gespielt werden.
- Auf Kommando des Trainers (oder selbstständig) starten die ersten Spieler und absolvieren den entsprechenden Parcours (1):
  - Mit dem Ball in der Hand eine Rechts-Links-Rechts-Links-Rechts-Kombination durch die Reifen springen (2). Dabei wird jeder Reifen mit nur einem Fuß betreten.
  - Mit dem Ball am Fuß über die erste Hürde springen, unter der zweiten durch laufen und die dritte wieder überspringen (3).
  - Mit dem Ball in der Hand mit beiden Beinen die Dreierstangen überspringen (4).
- Danach entweder den Ball aus der Hand fallen lassen, einen bis zwei Meter dribbeln und auf das Tor schießen (5), direkt auf das Tor schießen (6) oder direkt auf das Tor werfen (7).
- Sofern mit wechselndem Torhüter gespielt wird, wird der Schütze/Werfer zum Torhüter (8) und der Torhüter stellt sich am nächsten Parcours (9) an.

**Varianten:**

- Die Art der Parcours kann beliebig variiert, ergänzt und verändert werden, bspw. durch einen Slalom-Parcours mit Hütchen.
- Die Parcours können beliebig passiert werden, z.B. rückwärts, seitlich, mit einem Bein etc.
- Gespielt wird entweder mit festem, wechselndem oder ohne Torhüter.
- Der Ball kann zu Beginn entweder in den Händen gehalten, an den Füßen geführt oder an dem Parcours vorbei gelegt werden. In diesem Fall sind die Parcours mit Ball zu absolvieren. Auch besteht die Möglichkeit, einige Bälle am Ende der Parcours zu positionieren, so dass die Spieler den Parcours ohne Ball passieren müssen.

**Dauer:** 15 Minuten

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



**Organisation:**

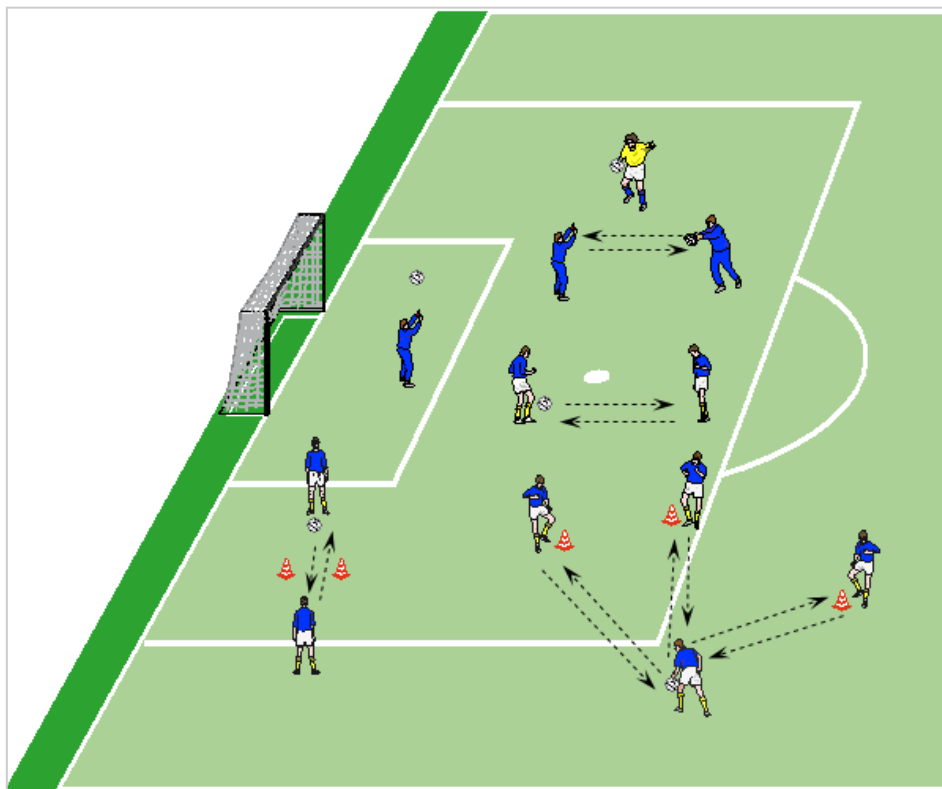
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs.

**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:**

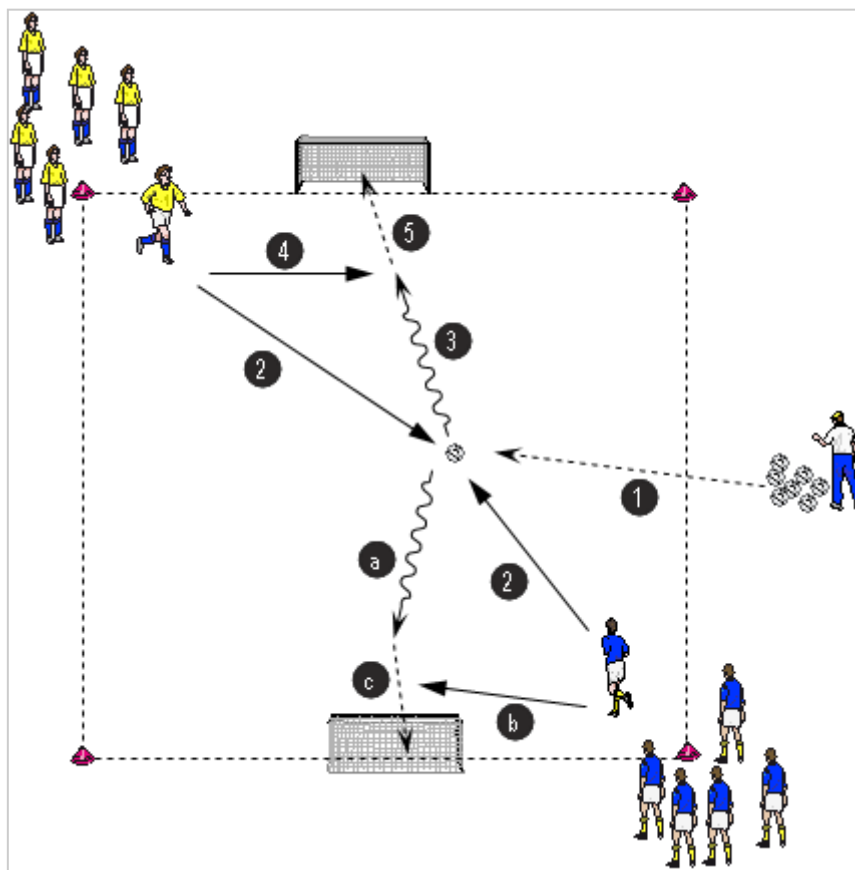
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball hoch werfen, 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 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:** 15 Minuten (ca. 2 bis 5 Minuten pro Übung je nach Schwierigkeit und Anreiz)

**Übung 5:** 1 vs. 1  
**Kategorie:** Spielform



**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:**

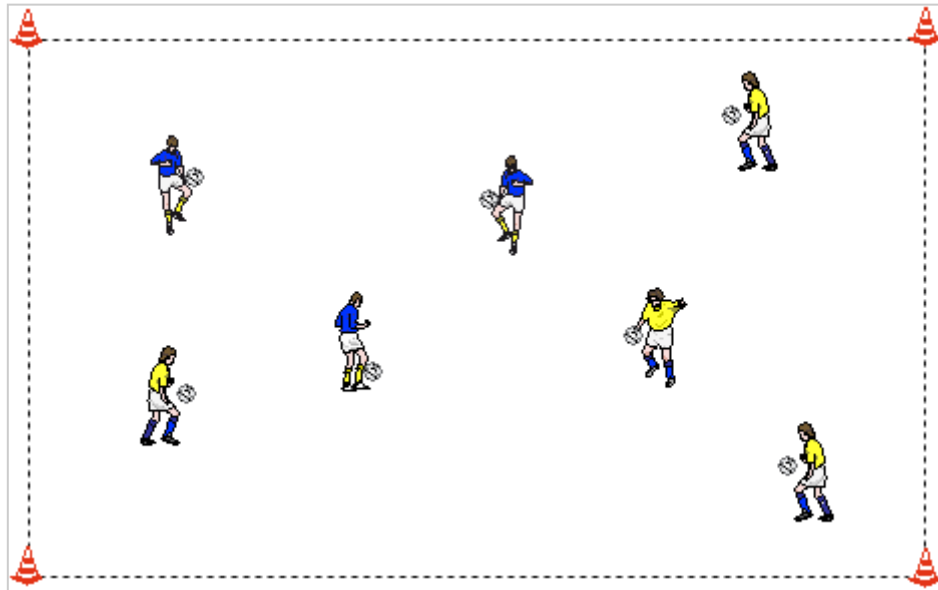
- Der Trainer spielt einen Pass in die Mitte des Spielfeldes (1).
- Daraufhin starten die jeweils ersten Spieler und versuchen, jeweils als erste an den Ball zu kommen (2).
- Ist der blaue Spieler zuerst am Ball, wird er zum Stürmer und dribbelt in Richtung des vor ihm befindlichen Tores (3).
- Zugleich 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 präzisen Torabschluss, so kann er diese nutzen (c).

**Variante:**

- Es kann mit einer zusätzlichen Schussmarkierung gespielt werden.
- Nicht der Trainer spielt den Ball ein, sondern einer der beiden Spieler. Er wird dann zum Verteidiger, der Passempfänger zum Angreifer (auch der Verteidiger kann Tore erzielen!).

**Dauer:** 15 Minuten

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



**Organisation:**

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

**Ablauf:**

- Die Spieler jonglieren mit dem Ball.
- Einzeln oder zu zweit.

**Einzelübungen:**

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

**Partnerübungen:**

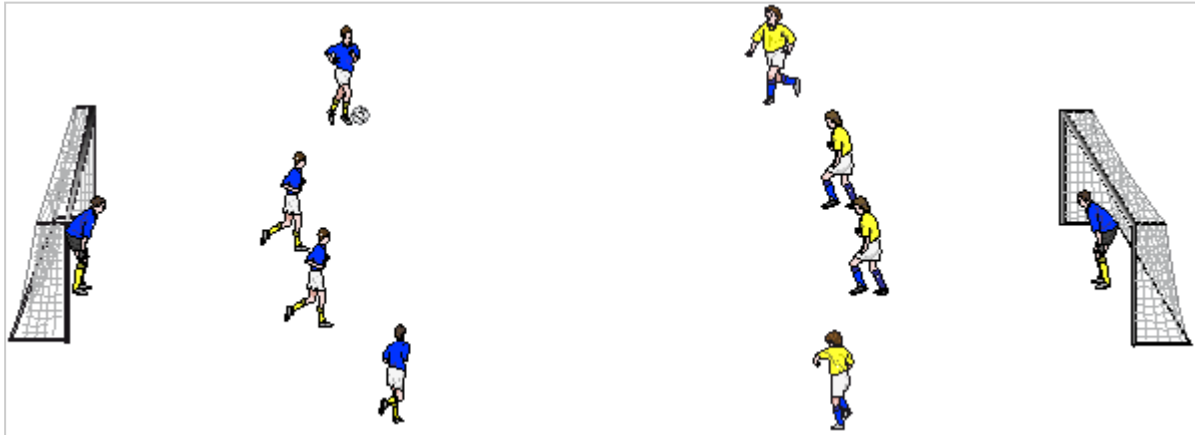
- Den Ball durch Zuspiele in der Luft halten (der Ball darf nicht unbegrenzt den Boden berühren, bevor zurückgespielt wird, evtl. Ballkontakte beschränken).

**Varianten:**

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

**Dauer:** 5 Minuten

**Übung 7;** Abschlusspiel  
**Kategorie:** Spielform (hier 4 gegen 4 + Torwart)



**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:** 20 Minuten