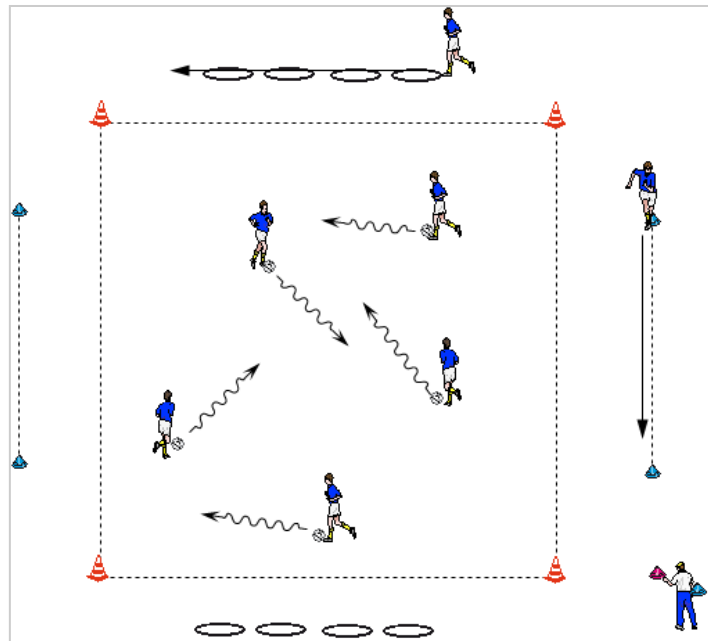


## Trainingseinheit Nr. 7 für E-Junioren



<b>Dauer:</b>	85 Minuten
<b>Materialien:</b>	8 Pylonen, 4 blaue Hütchen, 3 rote Hütchen, 6 grüne Hütchen, 8 Reifen, pro Spieler 1 Ball, 2 normal große Tore, 4 Minifußball-Tore

**Übung 1:** Koordinations-Viereck  
**Kategorie:** Warm-Up



### Organisation:

- Ein viereckiges Spielfeld wird durch Pylonen abgesteckt.
- An zwei Seiten befindet sich ein Reifenparcours, an den beiden anderen Seiten eine durch Hütchen begrenzte Gerade.
- Alle Spieler befinden sich zu Beginn mit Ball im Viereck.
- Der Trainer stellt sich mit einem roten und blauen Hütchen an eine der Seiten des Vierecks.

### Beschreibung:

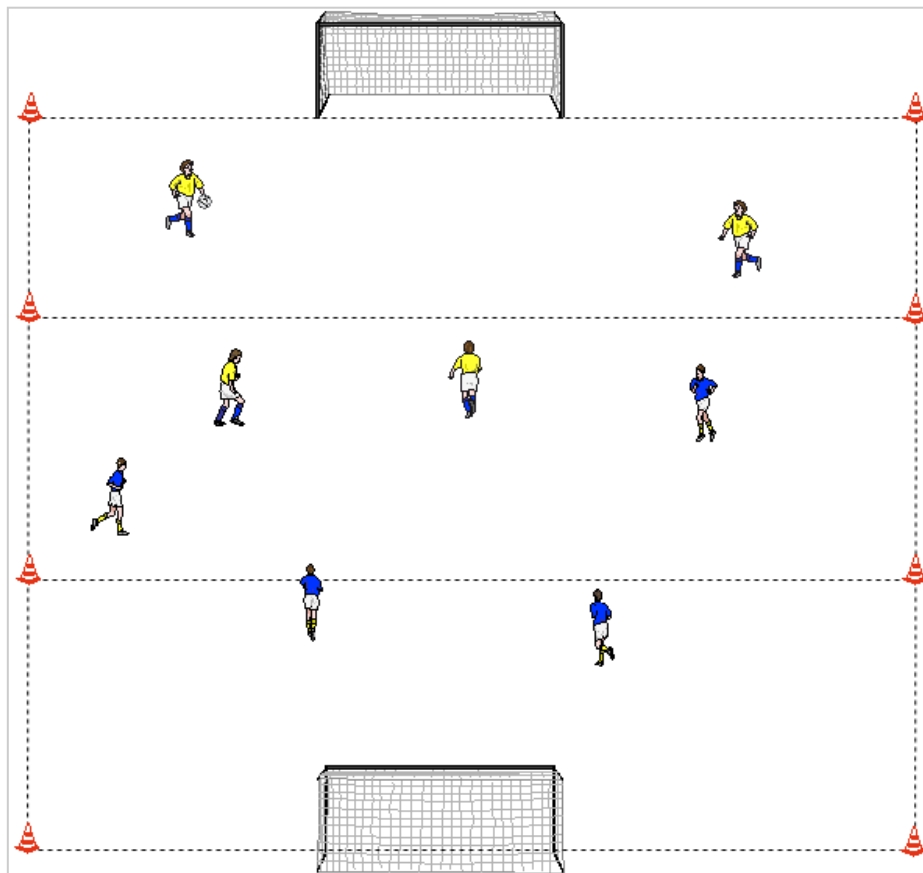
- Die Spieler dribbeln zunächst frei umher.
- Durch diverse (non-verbale) Signale gibt der Trainer den Spielern im Vorfeld besprochene Aufgaben:
  - rotes Hütchen = Übersteiger
  - blaues Hütchen = Zidane
  - 1 Hand erhoben = Reifenparcours durchlaufen (einbeinig, beidbeinig, abwechselnd, vorwärts, rückwärts etc.)
  - 2 Hände erhoben = Linienkoordination durchlaufen (vorwärts, rückwärts, seitlich, Sprint etc.)

### Varianten:

- Parcours kann durch andere ersetzt werden, z. B. Hürden-Parcours.
- Trainer kann auch verbale Signale äußern bzw. beides kombinieren.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 2:** Zonenball  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Ein entsprechend der Spieleranzahl ausreichendes Spielfeld mit normal großen Toren wird durch Pylonen begrenzt.
- Das Spielfeld wird in drei gleich große Zonen aufgeteilt: zwei Endzonen und eine Mittelzone.
- Die Spieler werden in zwei gleich große Mannschaften geteilt.

**Beschreibung:**

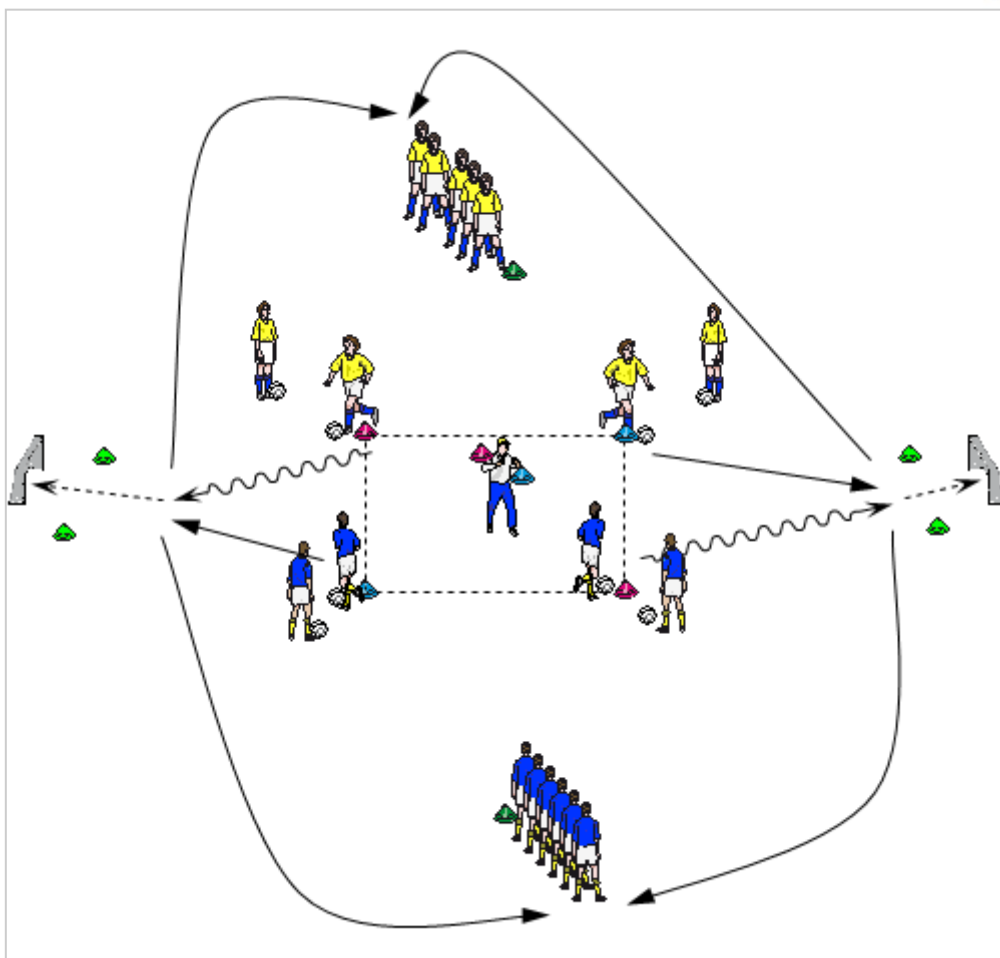
- In der Mittelzone wird Fußball gespielt. Der Ball darf also nur mit den im Fuß erlaubten Körperpartien angenommen und gepasst werden.
- In den beiden Endzonen wird Handball gespielt. Der Ball darf nur mit den Händen gefangen und gepasst werden.
- Tore dürfen nur durch einen Kopfball erzielt werden.
- Die Spieler dürfen sich frei in und über die Zonen hinaus bewegen.

**Varianten:**

- Die Spieler bekommen eine feste Zone zugeordnet, die sie während des Spiels nicht verlassen. Hier lässt sich ein Überzahlspiel simulieren, indem in jeder Endzone zwei Verteidiger und drei Angreifer spielen. Die Mittelzone dagegen ist gleichmäßig besetzt.
- Bei zu großer Spieleranzahl mehrere Spielfelder aufbauen.
- Alternativ kann auch auf einem Minifußballfeld gespielt werden.
- Wahlweise kann auch mit wechselndem/festem Torhüter gespielt werden.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 3:**      Schnelligkeit mit Torabschluss  
**Kategorie:**    Schnelligkeit



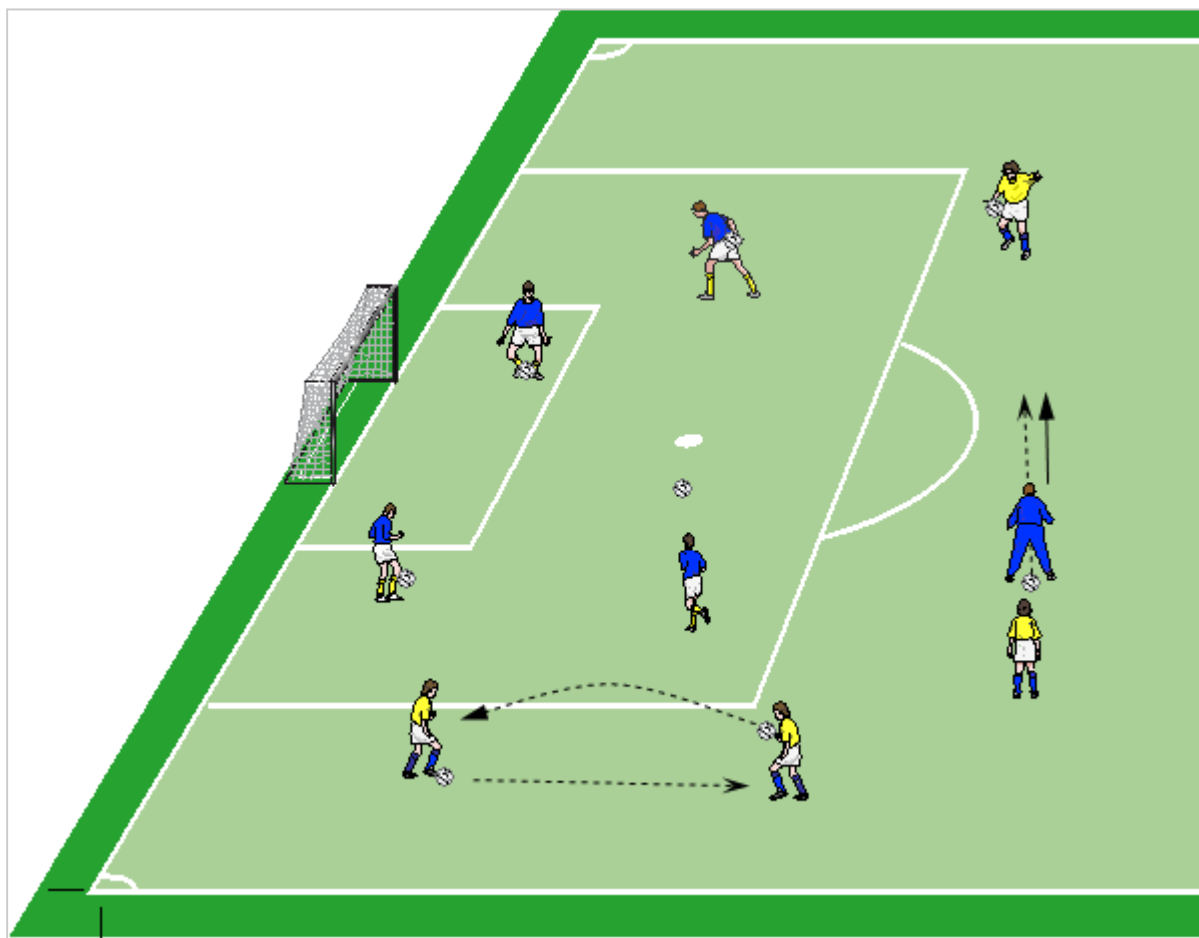
**Organisation:**

- Ein Viereck aus zwei unterschiedlich farbigen Hütchen (blau und rot; gestrichelte Linie) wird aufgebaut, bei dem die Hütchen der gleichen Farbe diagonal einander gegenüber stehen.
- Außerhalb dieses Vierecks werden ebenfalls einander gegenüber zwei Start- bzw. Sammelhütchen (dunkelgrün) aufgestellt, an denen sich die beiden Mannschaften positionieren.
- Links und rechts des Vierecks wird jeweils ein Minifußballtor mit einer Torschussmarkierung (hellgrüne Hütchen) aufgestellt.
- In der Mitte des o. g. Vierecks positioniert sich der Trainer, der in jeder Hand eines der Hütchen in der Farbe hält, die das Viereck markieren.
- An jedes Hütchen des Vierecks stellen sich zwei Spieler der entsprechenden Mannschaft (obere Hütchen werden von Mannschaft A, untere Hütchen von Mannschaft B besetzt).

**Beschreibung:**

- Der Trainer hebt eines der Hütchen deutlich sichtbar in die Höhe (Beispiel: rotes Hütchen).
- Die beiden Spieler, die an dem farbengleichen Hütchen stehen, sind dann die Stürmer, die anderen beiden Spieler die Verteidiger (rot = Stürmer; blau = Verteidiger).
- Die Stürmer haben die Aufgabe, mit Ball so schnell wie möglich auf das Tor zu dribbeln und ab der Markierung zu schießen.
- Die Verteidiger hingegen müssen (ohne Ball!) schneller als die Stürmer sein und das Tor verhindern.
- Anschließend stellen sich die Spieler wieder hinten an.

**Dauer:** 10 Minuten



**Beschreibung:**

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

**Einzelübungen:**

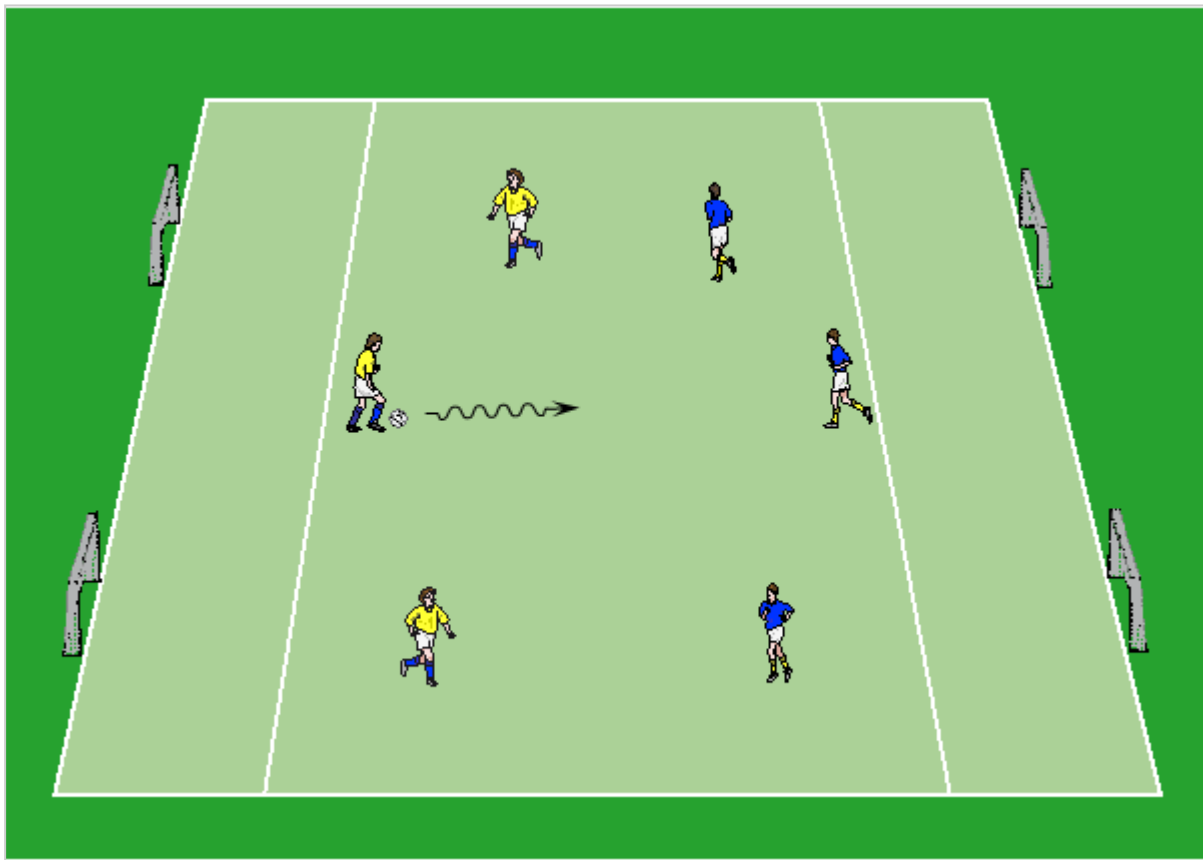
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im/gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

**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 einen weiteren Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler stellt sich breitbeinig auf 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.
- Wie zuvor, nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen.

**Dauer:** 15 Minuten (ca. 2 bis 5 Minuten pro Übung je nach Schwierigkeit und Anreiz)

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



**Organisation:**

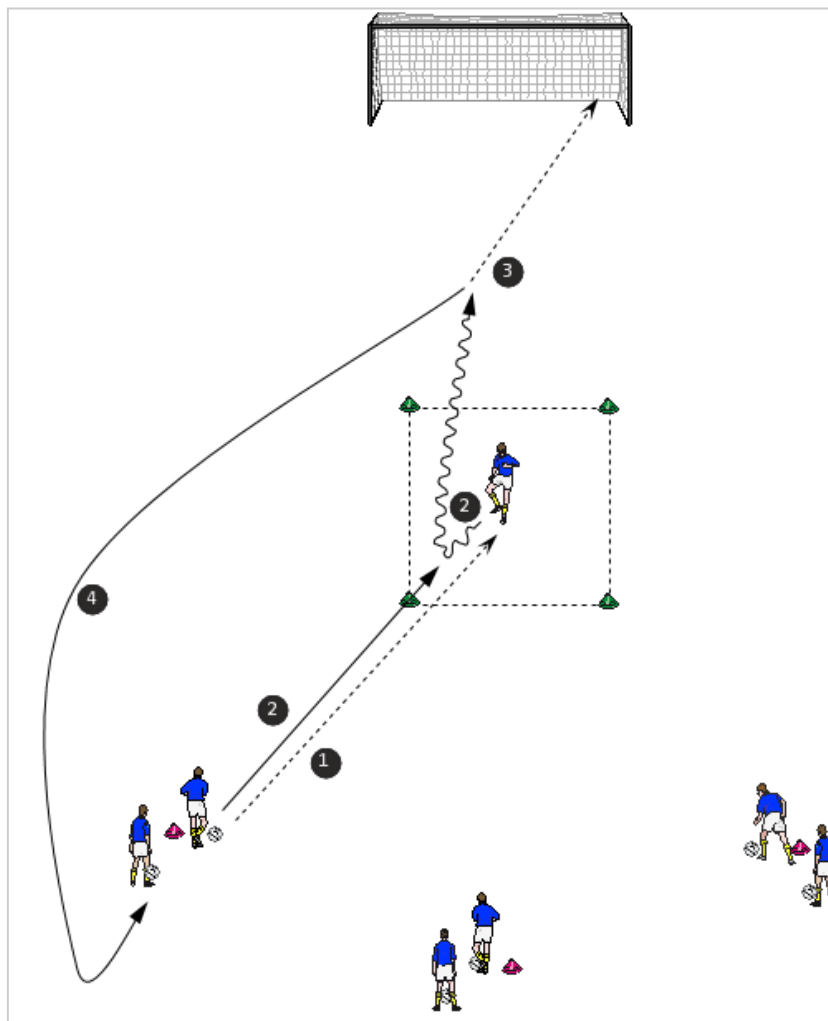
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs.

**Beschreibung:**

- Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und greift auf zwei Tore an.
- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 6:** Torabschluss  
**Kategorie:** fußballspezifisch



**Organisation:**

- Ein normal großes Fußballtor wird aufgebaut.
- In einem Abstand zu diesem wird in zentraler Position ein Viereck durch Hütchen markiert.
- Halbkreisförmig werden in einem Abstand zum Viereck drei Hütchen als Passstation aufgestellt.
- In dem Viereck befindet sich ein Spieler, die übrigen verteilen sich auf die drei Passstationen.

**Beschreibung:**

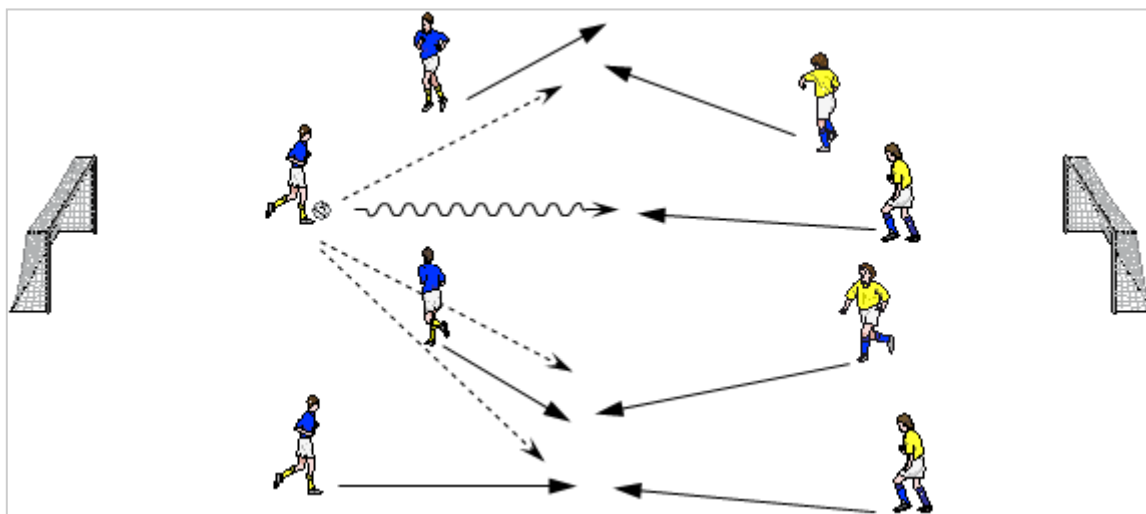
- Der erste Spieler an der Passstation spielt einen Pass auf den Spieler im Viereck (1) und nimmt anschließend dessen Position ein (2).
- Der Spieler im Viereck nimmt den Pass (in der Drehung) an und in einem Dribbling auf das Tor mit (2) und schließt mit einem präzisen Torschuss ab (3).
- Anschließend stellt sich der Spieler an der ersten Passstation an.
- Nun passt der erste Spieler der zweiten Passstation und der Ablauf beginnt von vorne.

**Varianten:**

- Das Viereck kann auch in dezentraler Lage zum Tor stehen.
- Die Positionen der Passstationen können variieren.
- Es kann mit einem optionalen Verteidiger gespielt werden, den es auszuspielen gilt.
- Wahlweise kann mit wechselndem/festem Torhüter gespielt werden.
- Es können drei Spieler im Viereck stehen. (fest zugeordnet zu den Passstationen).

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 7:** Abschluss-Spiel  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Ein Spielfeld oder mehrere á 15x10 Meter mit zwei Toren wird/werden aufgebaut.
- In jedem Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils vier, 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 Minifußball-Tore, kleine oder große Tore gespielt werden.

**Dauer:** 10 Minuten