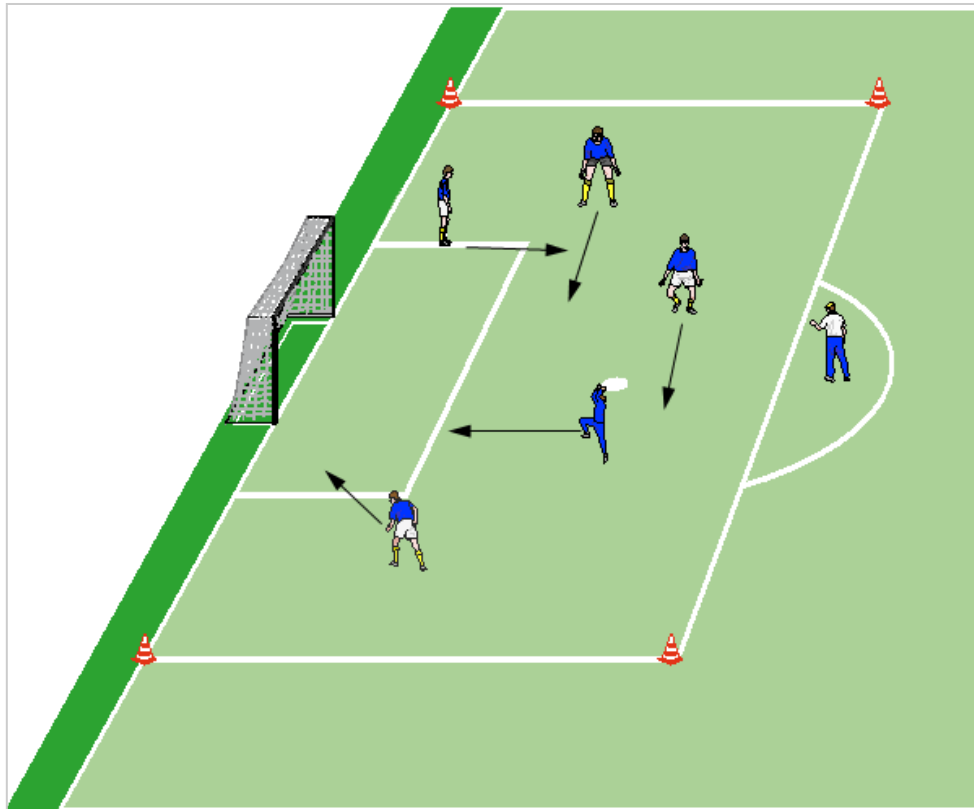


Trainingseinheit Nr. 8 für F-Junioren



Dauer:	85 Minuten
Materialien:	5 Hütchen; 11 Kegel (1 grünen, 2 blaue, 8 rote); pro Spieler 1 Ball; 4 Minifußball-Tore; 2 normal große Tore; Markierungen (z.B. Kegel) für Levelschießen

Übung 1: Tiere im Zoo
Kategorie: Warm-Up



Organisation:

- Eine viereckige Spielfläche wird aufgebaut.
- In diesem befinden sich die Spieler.
- Der Trainer steht außerhalb, aber nahe dem Spielfeld.

Beschreibung:

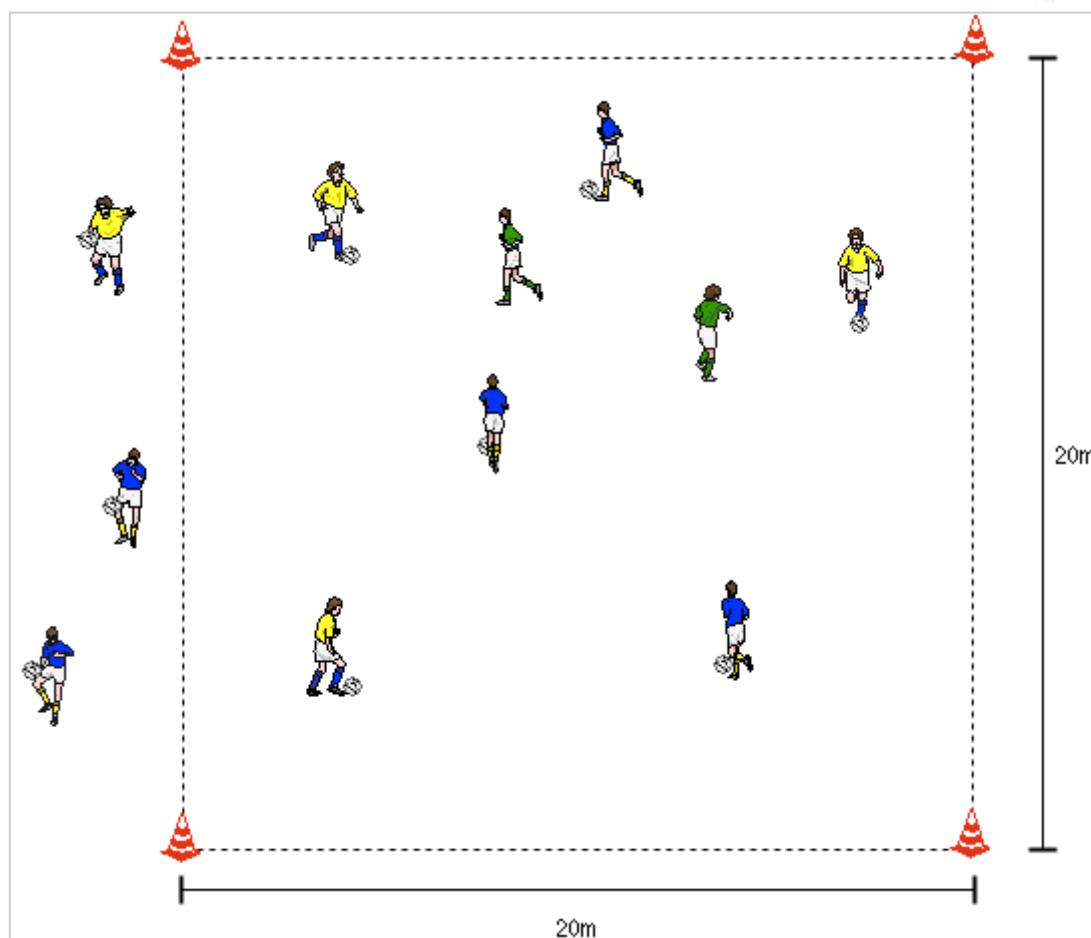
- Der Trainer ruft diverse Tiernamen (z.B. "Löwe", "Giraffe", "Pinguin" etc.).
- Auf Zuruf des Trainers bewegen sich alle Kinder entsprechend den genannten Tieren (z.B. auf allen Vieren bei "Löwe", gestreckt und aufgerichtet bei "Giraffe" oder im Watschelgang bei "Pinguin").

Variation:

- Kinder bewegen sich stets mit Bällen fort.
- Wettkampf mit Zielen im Feld (Hütchen, Reifen, usw.). Kinder müssen mit den entsprechenden Bewegungsaufgaben so schnell wie möglich zu den Zielen gelangen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: Bälledieb
Kategorie: Fangspiel



Organisation:

- Ein Spielfeld von 20x20m wird aufgebaut und durch Hütchen markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler.
- Bis auf zwei Spieler haben alle einen Ball.

Beschreibung:

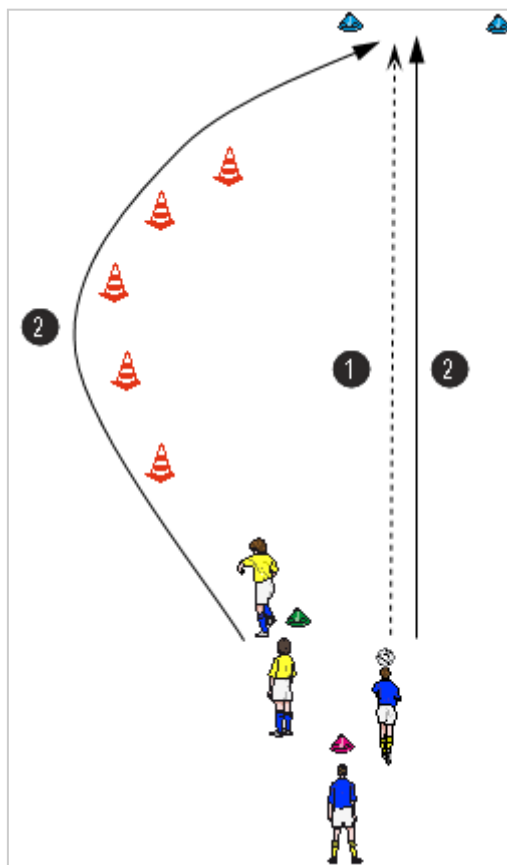
- Alle Spieler dribbeln in dem Spielfeld frei umher.
- Die Spieler ohne Ball (grün) fungieren als "Diebe".
- Innerhalb von 45 Sekunden müssen sie versuchen, die Bälle aller anderen Kinder aus dem Spielfeld zu schießen.
- Der Spieler, dessen Ball aus dem Spielfeld geschossen wurde, jongliert neben dem Spielfeld.

Varianten:

- Das Zeitfenster an das Können der Kinder anpassen.
- Spieler, die keinen Ball mehr haben, werden zusätzlich zu "Dieben".
- Ziele außerhalb des Feldes aufbauen, die von den Dieben getroffen werden können um Zusatzpunkte zu bekommen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: Bananenlauf
Kategorie: Schnelligkeit



Organisation:

- Zwei Startkegel für zwei unterschiedliche Positionen (Aufgaben) werden aufgestellt (rot und grün).
- In einiger Entfernung markieren zwei weitere Kegel (blau) das Ziel.
- Von dem grünen Kegel aus betrachtet befindet sich zwischen diesem und dem Ziel eine bananenförmige Wegmarkierung (Hütchen).
- An jedem der beiden Starthütchen steht ein / stehen mehrere Spieler. Die Spieler an dem roten Kegel besitzen jeder einen Ball.

Beschreibung:

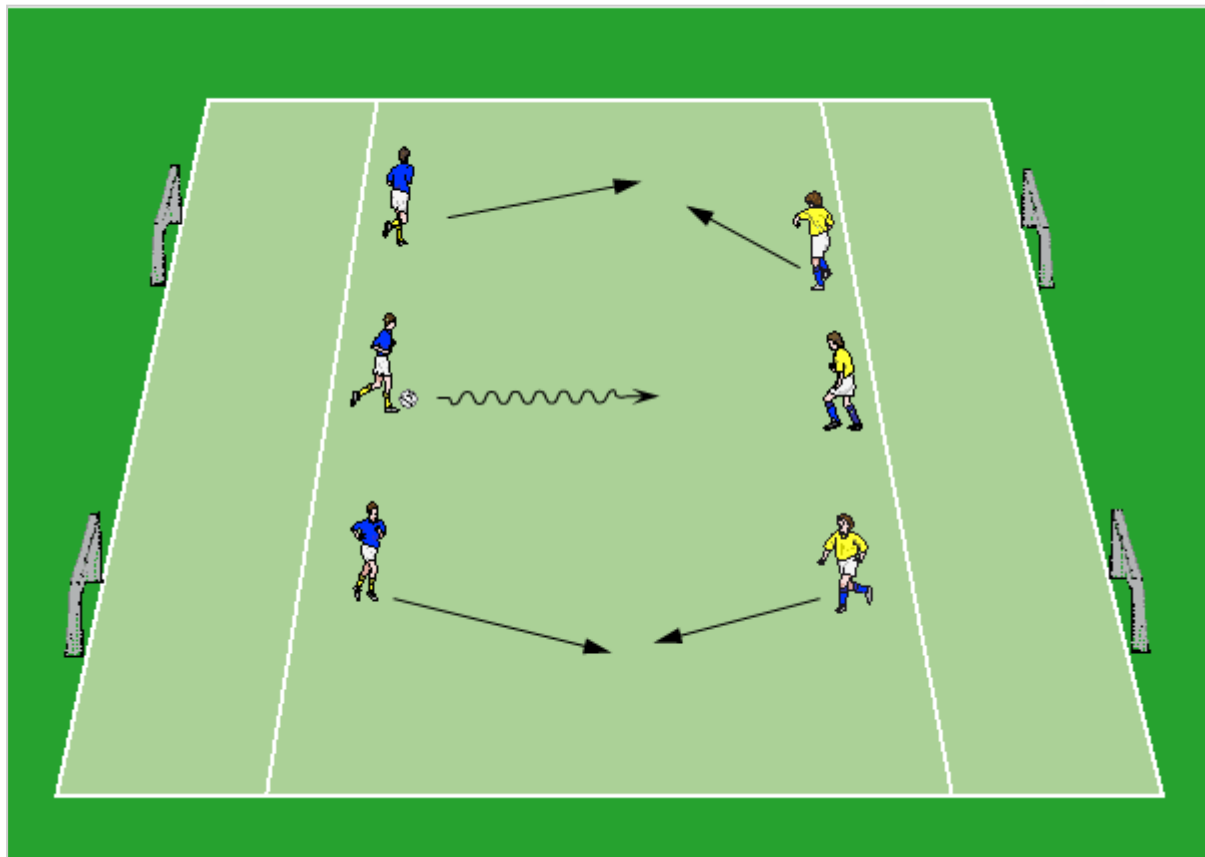
- Der Spieler an dem roten Kegel spielt einen Pass in Richtung der blauen, als Ziel dienenden Kegel (1).
- Sofort nach dem Pass sprintet er diesem hinterher (2).
- Gleichzeitig sprintet der an dem grünen Kegel stationierte Spieler los, entlang der bananenförmigen Wegmarkierung (2).
- Derjenige Spieler, der zuerst den Ball erreicht, gewinnt dieses Duell.
- Der Ball muss so fest gepasst werden, dass er erst nach der „Bananenbahn“ aber vor dem Hütchentor erreicht wird. Abstand je nach Stärke variieren.
- Jeder Spieler nimmt mindestens einmal die Position am roten und grünen Kegel ein.

Varianten:

- Die Sprints erfolgen ohne Ball (akustisches bzw. optisches Startsignal). Welcher Spieler erreicht zuerst das Ziel? (Laufwege entsprechend verändern)

Dauer: 10 Minuten

Übung 4: Vielseitige Spiele
Kategorie:



Organisation:

- Ein Minifußball-Feld wird aufgebaut bzw. abgegrenzt.
- In diesem befinden sich alle Spieler, eine Mannschaft ist in Ballbesitz.

Beschreibung:

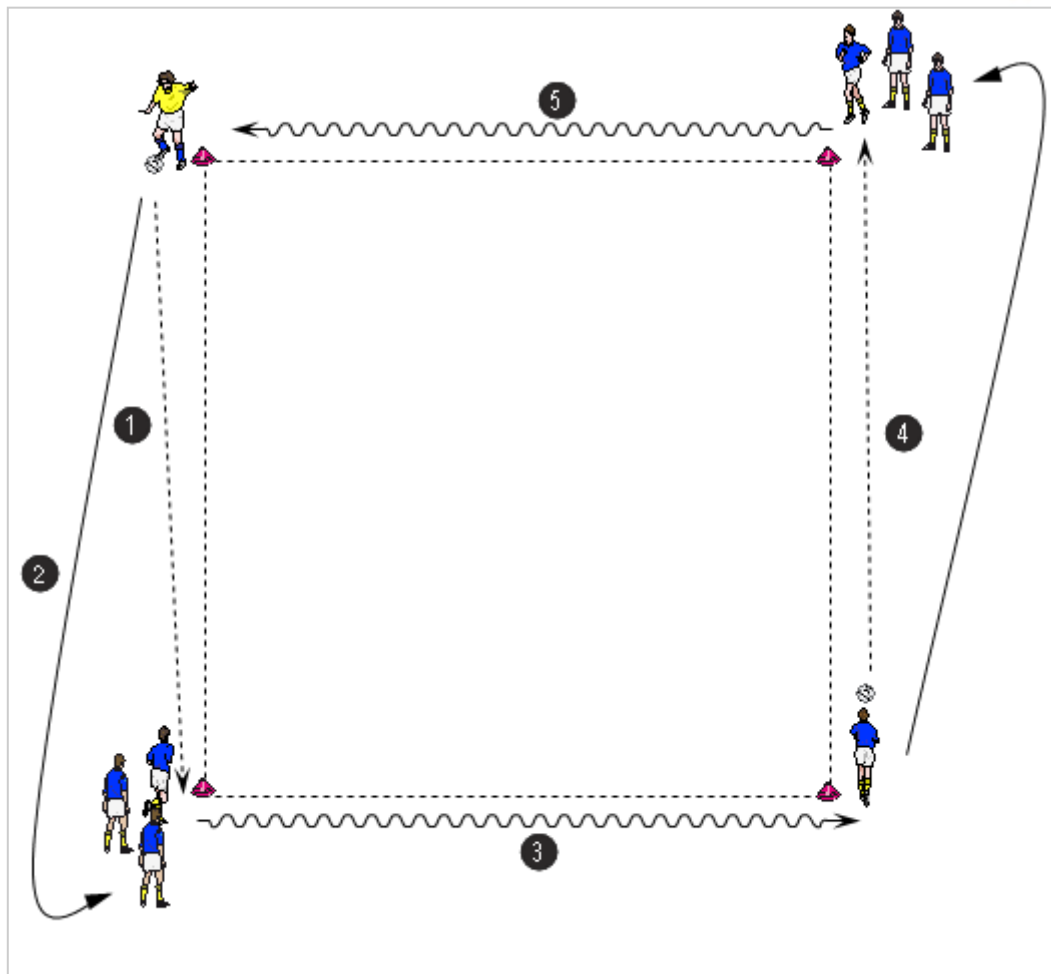
- Durch vorherige Absprache wird die erste Spielart bestimmt, z.B. "Fußball". Alle spielen nach den Regeln des Fußballs.
- Durch akustische (optische) Signale des Trainers ändert sich die Spielart z.B. in "Handball". Nun gelten die sportartspezifischen Regeln.
- Weitere Spielarten sind:
 - Hand-/Kopfball: gespielt wird wie im Handball, Tore dürfen aber ausschließlich per Kopf erzielt werden.
 - Rollball: der Ball darf nur gerollt werden.
 - Rückwärtsball: der Ball darf nur rückwärts (über den Kopf oder durch die Beine) gespielt werden.

Varianten:

- Je nach Spielerzahl das Spielfeld vergrößern oder auf mehreren Spielfeldern spielen lassen.
- Statt 4 Minifußball-Tore 2 normal große Tore verwenden.
- Mit mehr als einem Ball spielen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 5: Pass-Viereck
Kategorie: Pass-Spiel



Organisation:

- Ein quadratisches Spielfeld wird aufgebaut und durch Kegel markiert.
- An zwei diagonal gegenüber liegenden Kegel (links unten, rechts oben) befinden sich mehrere Spieler ohne Ball.
- An einem der freien Kegel (oben links) befindet sich ein Spieler mit Ball.

Beschreibung:

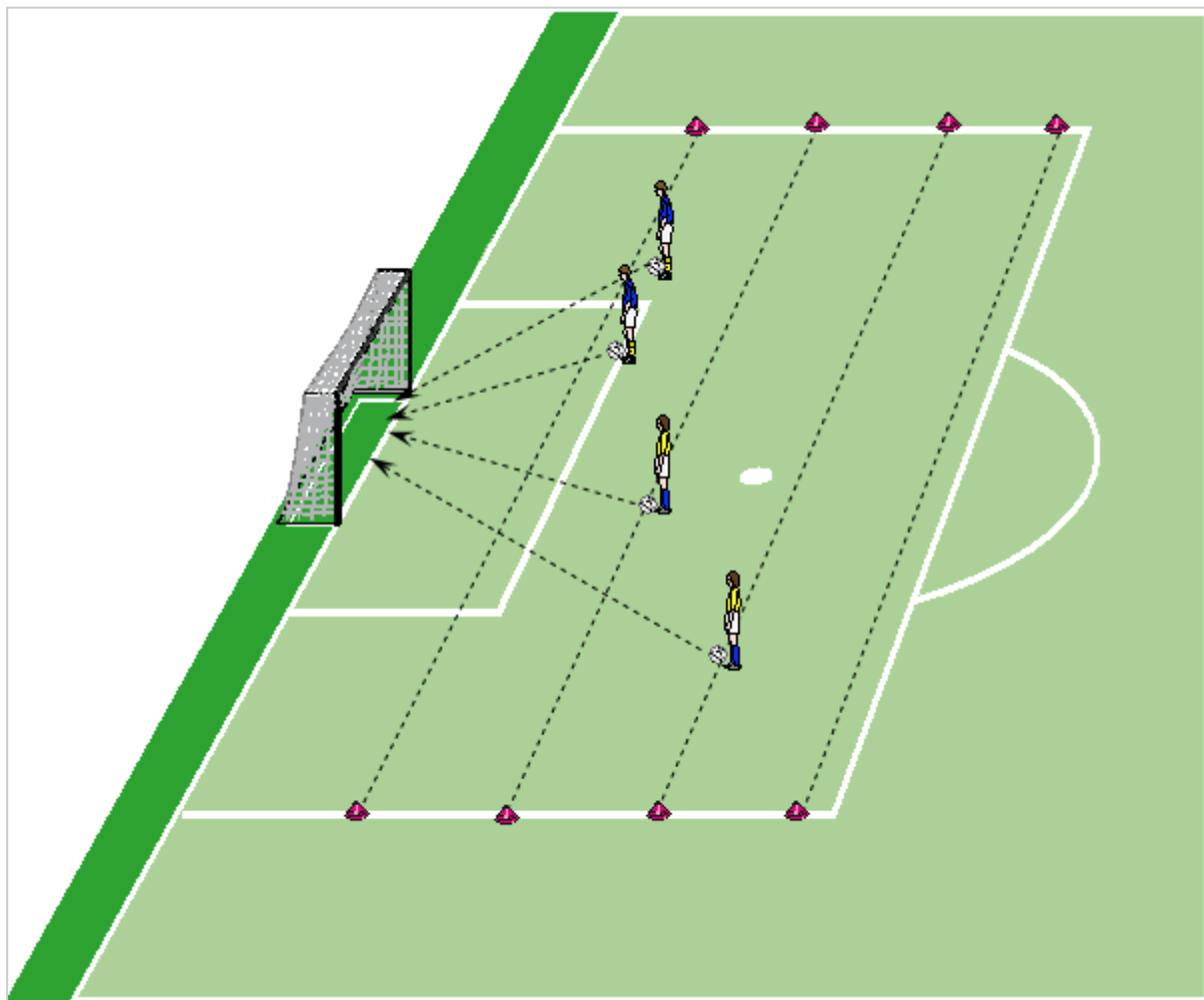
- Der Spieler spielt einen Pass nach unten (1) und läuft der Passrichtung hinterher (2).
- Der Passempfänger nimmt den Ball an und dribbelt mit ihm an den von ihm rechts befindlichen Kegel (3).
- Dort angekommen, spielt er unmittelbar einen Pass auf den Spieler am nächsten oberen Kegel (4).
- Dieser wiederum nimmt den Ball an und dribbelt mit ihm an den von ihm rechts befindlichen Kegel (5) und spielt einen Pass auf den am nächsten Kegel positionierten Spieler (1).
- Der Kreislauf beginnt damit von Neuem.
- Die Ballan- und mitnahme erfolgt entweder jeweils mit dem rechten bzw. linken Fuß oder asynchron (Ballannahme mit rechts, Ballmitnahme mit links oder umgekehrt).
- Der Pass hingegen wird immer mit dem vom Kegel entfernten Fuß gespielt.

Varianten:

- Es kann mit zwei (oder sogar mehr) Bällen gespielt werden. Bei einem Spiel mit zwei Bällen besitzt der Spieler am unteren rechten Kegel einen Ball und spielt zeitgleich mit dem anderen Passgeber einen Pass.
- Der Pass erfolgt diagonal (grüne Pass- und Laufwege).

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: Levelschießen
Kategorie: Koordination



Organisation:

- Vor einem Tor werden in regelmäßigen Abständen Markierungen festgelegt (z.B. Bänder, Kegel, Hütchen).
- Alle Spieler versammeln sich zu Beginn mit Ball an der ersten Markierung.

Beschreibung:

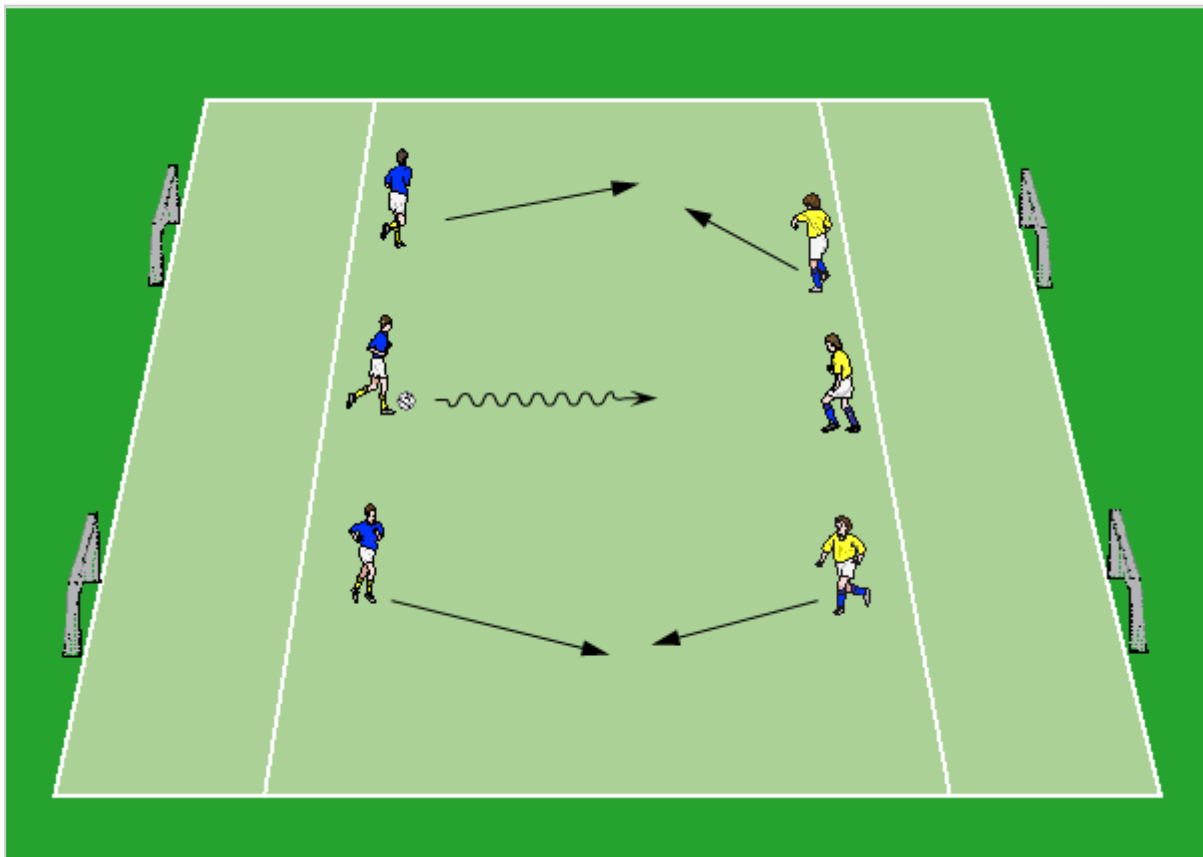
- Der Reihe nach versuchen sie, den Ball ohne Bodenkontakt in das Tor zu schießen.
- Wer getroffen hat, stellt sich an die nächst entferntere Markierung und versucht von dort ein Tor zu erzielen.

Varianten:

- Das Tor bzw. Ziel kann auch anders markiert werden, z.B. durch ein Kegel-Viereck.
- Das Levelschießen als Wettkampf stattfinden lassen:
 - Wer zuerst von der letzten Markierung trifft, gewinnt.
 - Wer nicht trifft, scheidet aus.

Dauer: 10 Minuten

Übung 7: 3-gegen-3
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Minifußball-Feld wird aufgebaut bzw. abgegrenzt.
- In diesem befinden sich alle Spieler, eine Mannschaft ist in Ballbesitz.

Beschreibung:

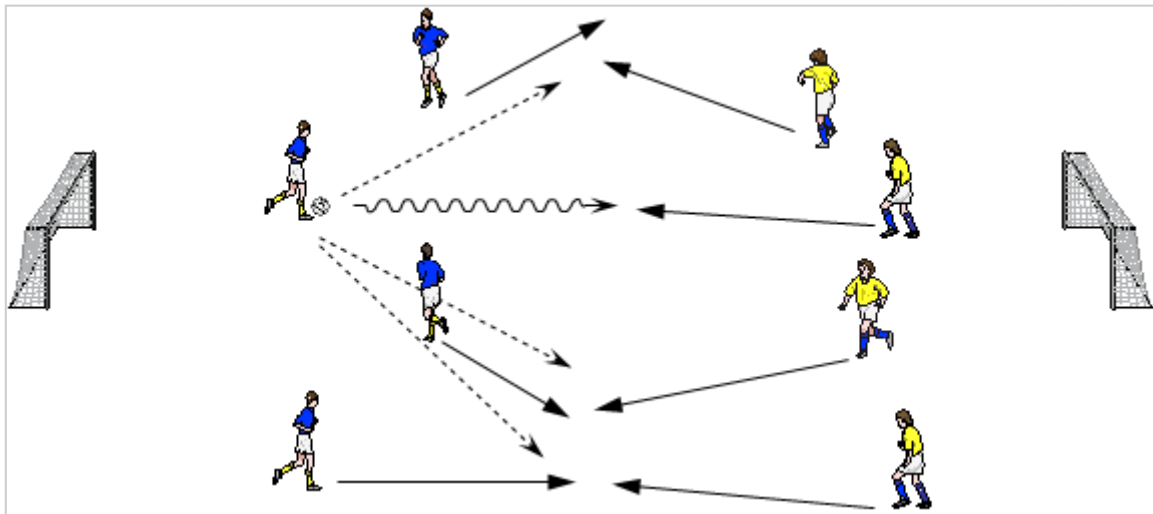
- Gespielt wird im 3-gegen-3 nach den (Mini-)Fußball-Regeln.

Varianten:

- Statt auf 4 Minifußballtore kann auf 2 normal große Tore gespielt werden.

Dauer: 10 Minuten

Übung 8: 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