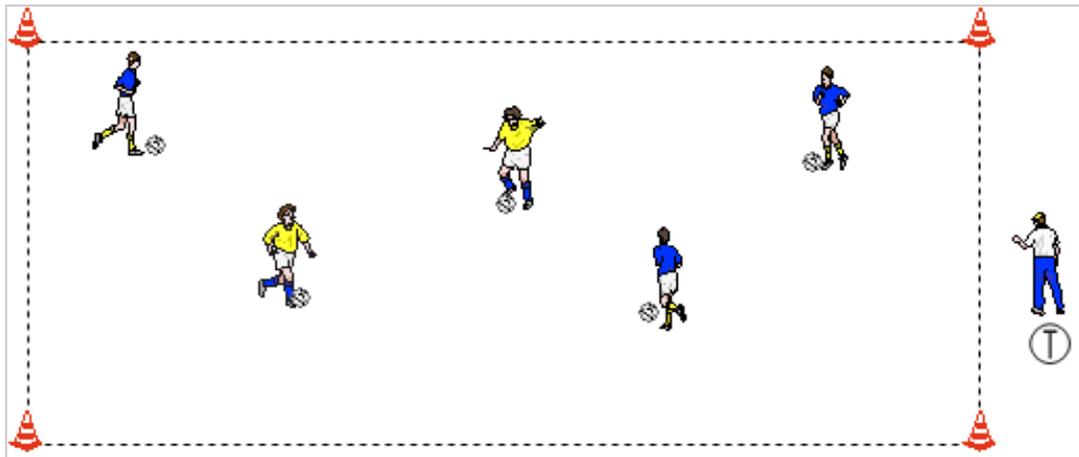


Trainingseinheit Nr. 9 für F-Junioren



| | |
|---------------------|--|
| Dauer: | 90 Minuten |
| Materialien: | 4 Pylonen, pro Spieler 1 Ball, Leibchen, 4 blaue Kegel, 4 Minifußball-Tore, 2 normal große Tore, in Größe und Material unterschiedliche Bälle, |

Übung 1: Dribbling-Viereck
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

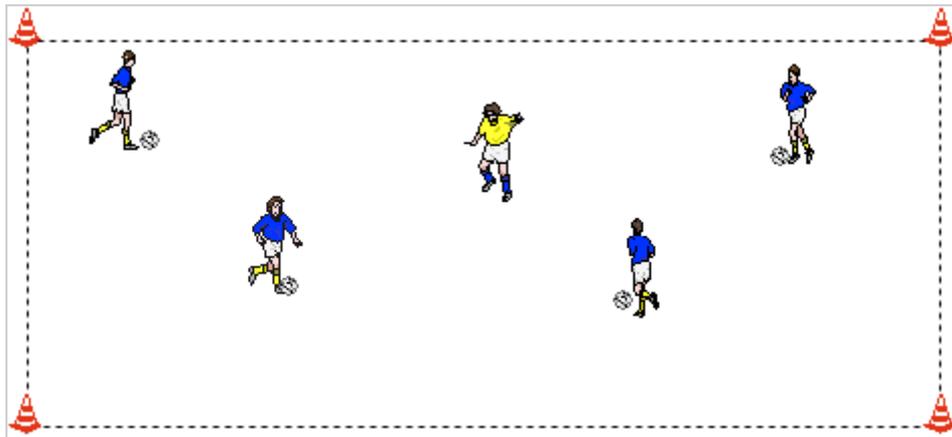
- Ein rechteckiges Spielfeld wird markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler mit je einem Ball.
- Der Trainer steht außerhalb des Spielfelds.

Beschreibung:

- Alle Spieler dribbeln mit dem Ball im Viereck, ohne dieses zu verlassen.
- Durch Zuruf des Trainers (T) führen die Spieler diverse Aktionen oder Änderungen durch, z.B.:
 - mit dem starken Fuß dribbeln
 - mit dem weniger starken Fuß dribbeln
 - rückwärts dribbeln
 - seitlich dribbeln
 - Ball mit einem beliebigen Mitspieler tauschen
 - fintieren
 - Tempodribbling

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: Wer hat Angst vor dem Jäger?
Kategorie: Fangspiel



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird markiert (es kann das Spielfeld aus Übung 1 übernommen werden).
- Zunächst erhält kein Spieler einen Ball.
- Ein Fänger wird bestimmt (gelb).

Beschreibung:

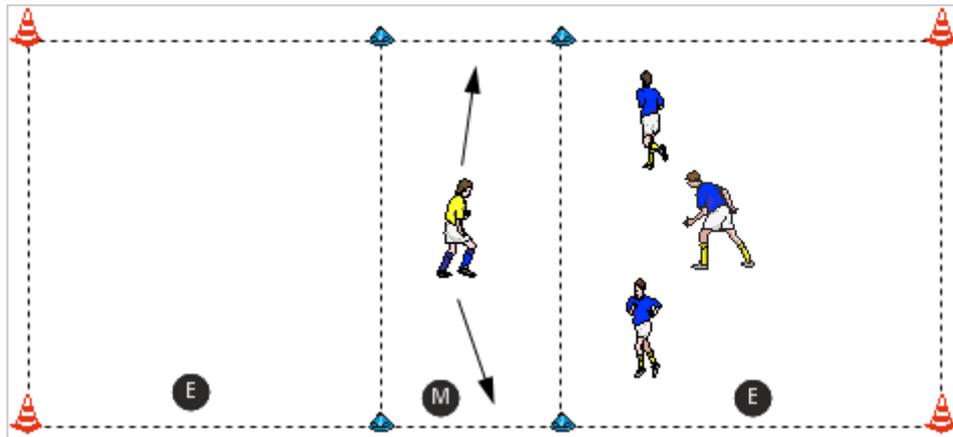
- Der Fänger muss versuchen, die anderen Spieler abzuklatschen.
- Der, der abgeklatscht, wird zusätzlich zum Fänger.
- Es wird so lange gespielt, bis nur noch ein Spieler übrig bleibt.

Varianten:

- In einer zweiten Version kann mit Ball gespielt werden. Hierbei erhalten alle Spieler, abgesehen vom Fänger, einen Ball.
- Der Fänger versucht nun, mit auf dem Rücken befindlichen Händen die Bälle der anderen Kinder aus dem Spielfeld zu schießen.
- Das Kind, dessen Ball aus dem Spielfeld geschossen wurde, wird zusätzlich zum Fänger. Gespielt wird ebenfalls so lange, bis nur noch ein Spieler übrig bleibt.
- Alternativ wird der gefangene Spieler zum neuen Fänger, so dass es immer nur einen Fänger gibt.

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: Brückenfänger
Kategorie: Fangspiel



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird markiert (es kann das Spielfeld aus den Übungen 1 und 2 übernommen werden).
- Das Spielfeld wird in drei Zonen unterteilt: zwei größere Endzonen (E) und eine kleinere Mittelzone (M), die "Brücke".
- In der Mittelzone befindet sich ein Fänger, in einer der beiden Endzonen die übrigen Spieler.
- Zunächst erhält kein Spieler einen Ball.

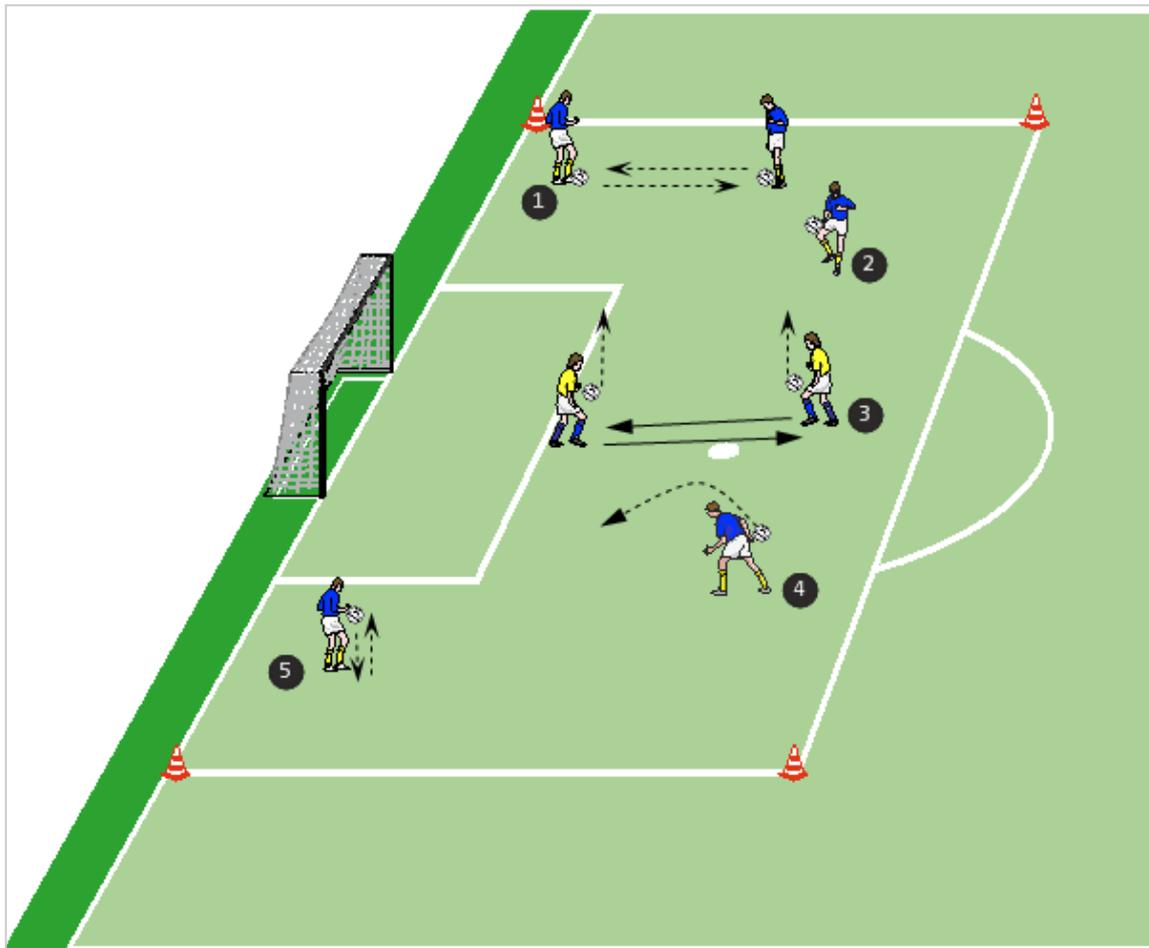
Beschreibung:

- Die Spieler in der Endzone versuchen, über die "Brücke" in die andere Endzone zu gelangen.
- Der Fänger darf sich ausschließlich in der Mittelzone bewegen.
- Der, der gefangen ist, wird zusätzlich zum Fänger, so dass sich in der nächsten Runde zwei oder mehr Fänger in der Mittelzone befinden.

Varianten:

- Die Spieler in der Endzone erhalten einen Ball und müssen mit diesem in die gegenüberliegende Endzone dribbeln. Bei Ballverlust oder abklatschen wird der Spieler zusätzlich zum Fänger.
- Der/die Fänger "jagen" mit verbundenen Augen.

Dauer: 10 Minuten



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird markiert, in dem alle Spieler Platz haben.
- Jeder Spieler erhält einen Ball.

Beschreibung:

- Die Spieler führen einzeln oder paarweise verschiedene Übungen aus:

Einzelübungen:

- Den Ball jonglieren (2), den Ball hinter dem Rücken halten, über den Kopf nach vorne werfen und fangen (4), den Ball prellen.

Partnerübungen:

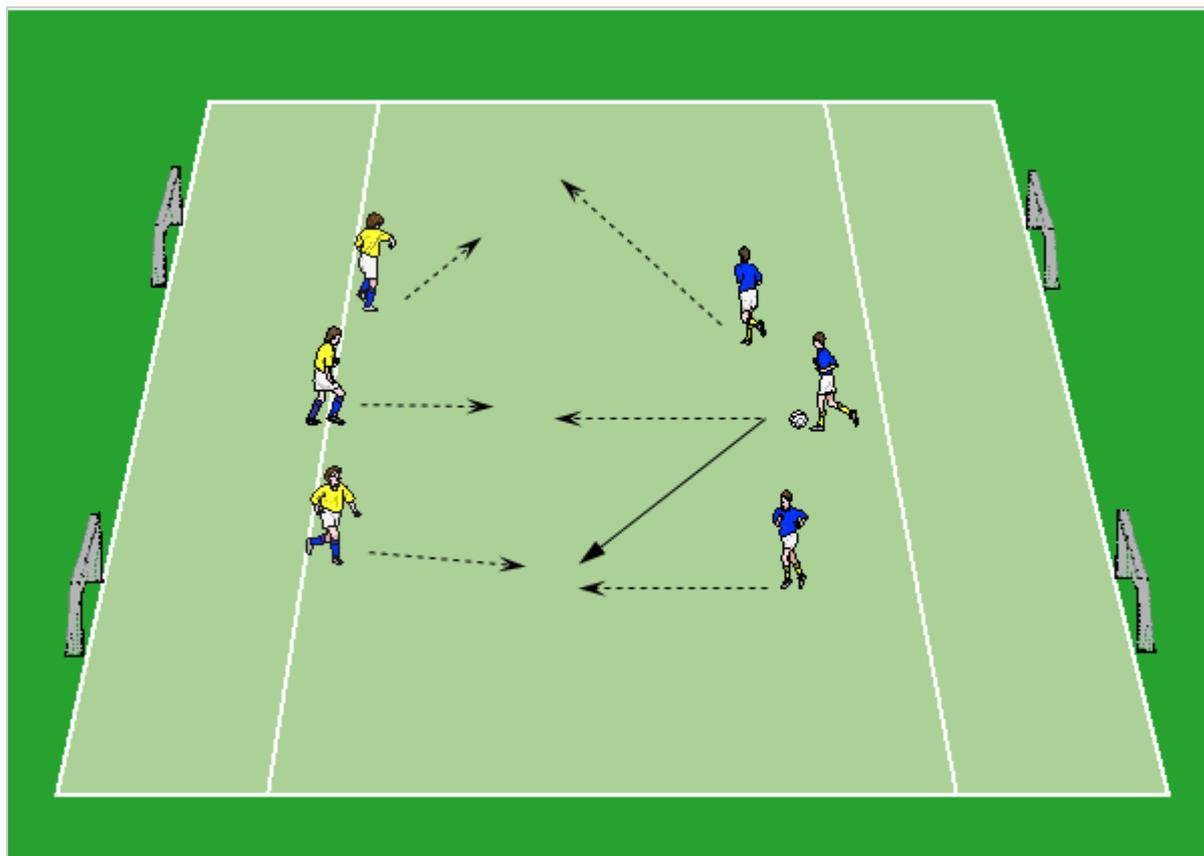
- Die Spieler spielen sich jeweils mit dem rechten Fuß einen Pass zu und spielen den entgegenkommenden Ball direkt zurück (1), die Spieler werfen auf ihrer Positionen jeweils ihren Ball nach oben, tauschen die Position und fangen den Ball (3).

Varianten:

- Sind die Paar-Übungen zu schwierig, können diese auch nur mit einem Ball durchgeführt (1) oder durch eine geringere Entfernung erleichtert werden (3).

Dauer: 5 Minuten

Übung 5: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

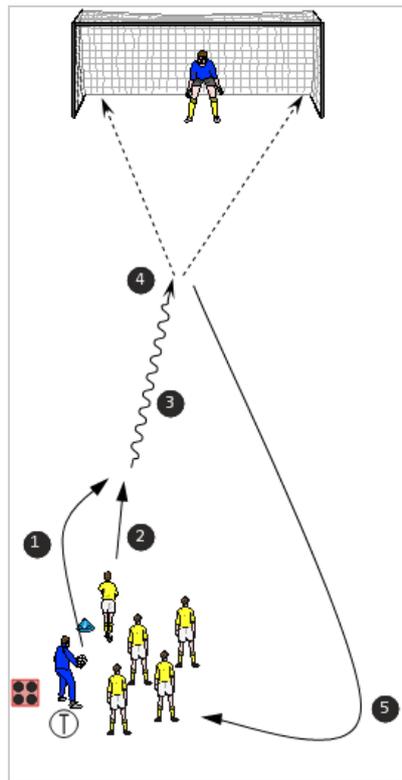
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren, sowie nach den Regeln des Minifußballs.

Beschreibung:

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

Dauer: 10 Minuten

Übung 6: Torschuss mit verschiedenen Bällen
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Ein normal großes Fußballtor wird aufgestellt.
- In dieses stellt sich ein Torhüter.
- In einiger Entfernung zum Tor wird ein Hütchen (blau) als Sammel- und Startpunkt für die Spieler aufgestellt.
- Hinter dem ersten Spieler am Hütchen, der mit Blick Richtung Tor steht, steht der Trainer (T) mit einem Vorrat verschiedenster Bälle.
- Die übrigen Spieler sammeln sich hinter dem ersten Spieler.

Beschreibung:

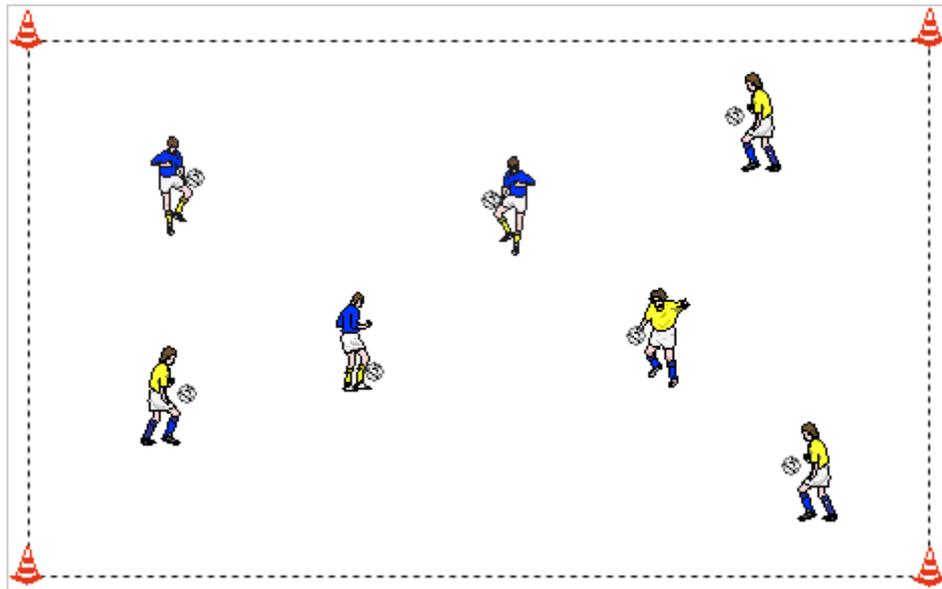
- Der Trainer wirft den ersten Ball über den Kopf des am Hütchen stehenden Spielers in Torrichtung (1).
- Sobald der Spieler den Ball sieht, sprintet er los (2), nimmt den Ball an und dribbelt auf das Tor zu (3).
- Befindet sich der Spieler in einer günstigen Schussposition, schließt er mit einem Torschuss ab (4), holt den Ball und stellt sich hinten an (5).
- Der Trainer bedient sich Bällen unterschiedlichsten Materials und Größen.
- In der Pause (s. "Dauer") ruhen sich die Spieler bspw. durch Jonglieren aktiv aus.

Varianten:

- Statt mit einem festen kann auch mit einem wechselnden Torhüter gespielt werden. Demnach wird der Schütze zum Torwart und der Torwart stellt sich hinten an.
- Statt mit dem Ball noch einige Meter zu dribbeln, schließt der Spieler, sobald er den Ball erreicht, direkt ab. In diesem Fall gibt es also keine Ballan- und Mitnahme.
- Am Starthütchen stehen zwei Spieler, die beide lossprinten, sobald sie den Ball sehen. Der Spieler, der als erster den Ball erreicht, wird zum Angreifer, muss sich gegen den anderen (Verteidiger) durchsetzen und mit einem Torschuss abschließen.
- Um präzisere Torabschlüsse zu erzwingen, wird auf ein Minifußball-Tor geschossen. Hierbei entfällt die Position des Torhüters.

Dauer: 2 x 10 Minuten

Übung 7: 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:

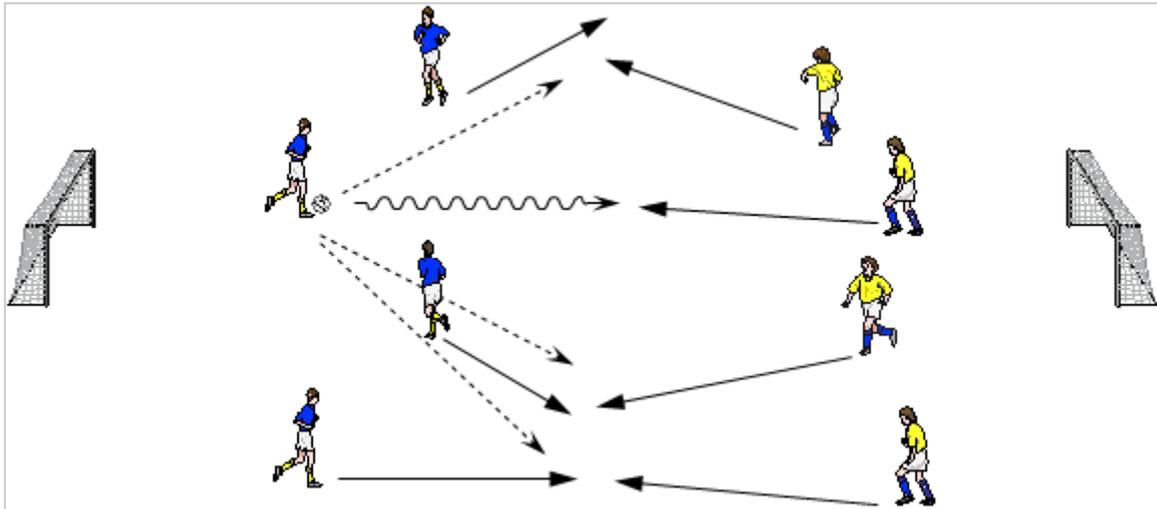
- Den Ball durch Zuspiele in der Luft halten.

Varianten:

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

Dauer: 5 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