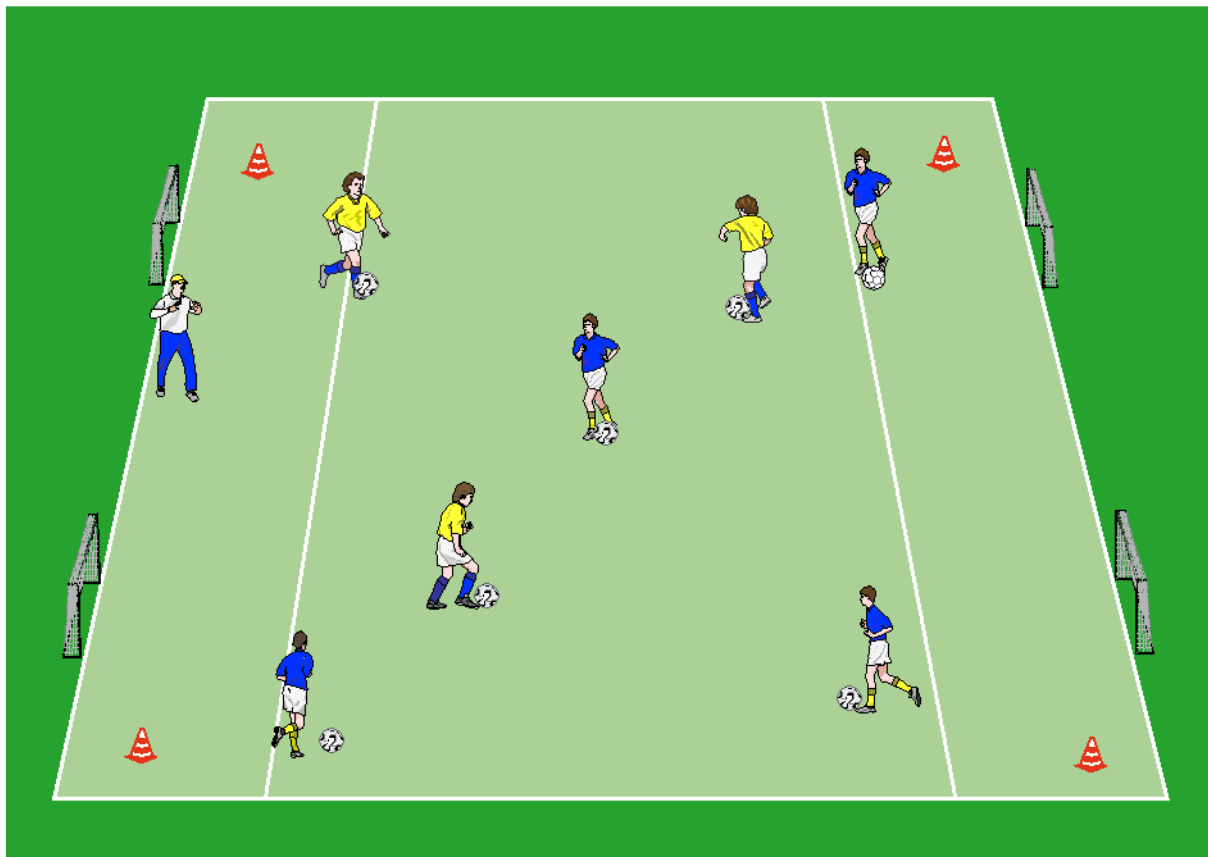


Trainingseinheit Nr. 12 für F-Jugend

Dauer:	ca. 90 Minuten
Materialien:	pro Spieler 1 Ball, 12 Hütchen, 4 Pylonen, Vielseitigkeitsbälle, Leibchen

Übung 1: Feuer-Wasser-Sturm-Dribbling
Kategorie: Technik/Schnelligkeit/Vielseitigkeit



Organisation:

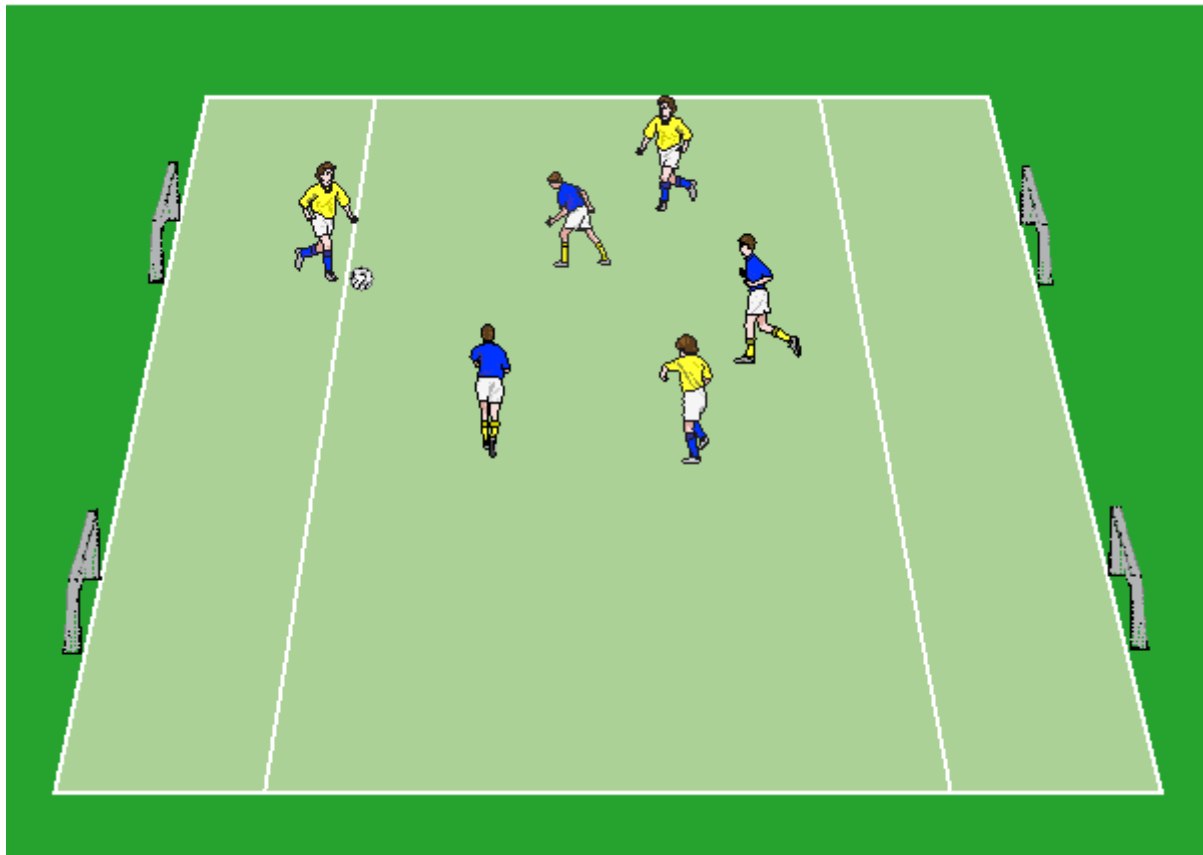
- Es wird ein großes Viereck abgesteckt.
- In diesem Viereck bewegen sich die Kinder frei mit dem Ball am Fuß.
- Der Trainer positioniert sich außerhalb des Vierecks, um alle Kinder im Blick zu haben.

Durchführung:

- Die Kinder bewegen sich mit dem Ball am Fuß und führen verschiedene Bewegungen durch. Beispielsweise dribbeln die Kinder nur mit dem rechten Fuß, oder prellen den Ball nur mit der linken Hand.
- Der Trainer gibt von außen verschiedene akustische Signale.
- Bei Feuer müssen sich die Kinder so schnell wie möglich auf den Boden legen. Bei Wasser müssen sich die Kinder auf ein Bein stellen und bei Sturm müssen die Kinder so schnell wie möglich in die Ecken des Vierecks laufen. Nach der Aufgabe nehmen die Kinder wieder einen Ball und führen die Aufgaben mit Ball durch.

Dauer: 15 Minuten

Übung 2: 3 vs.3/Handball/Rollball/Rückwärtsball
Kategorie: fußballspezifisch/Spielform/Vielseitigkeit



Organisation:

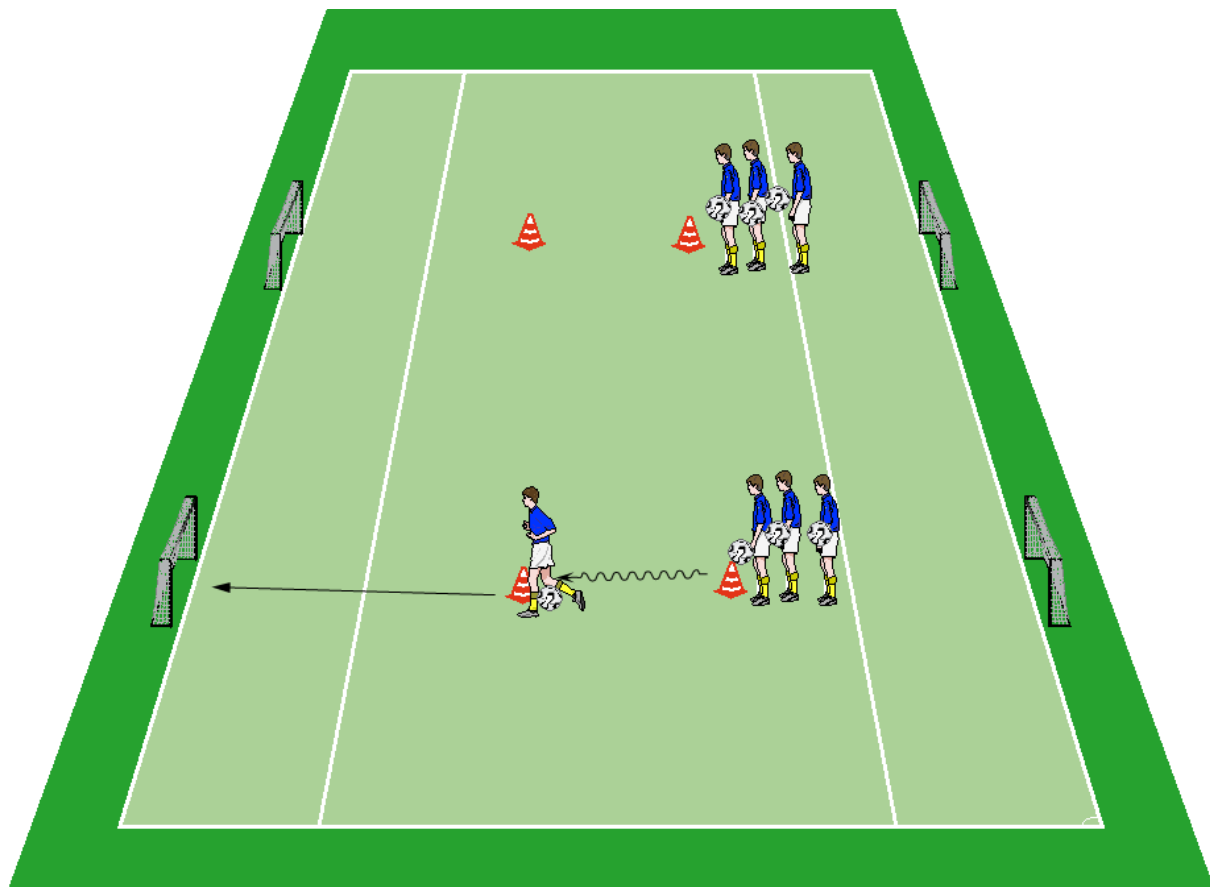
- Gespielt wird im 3-gegen-3 oder 5-gegen-5 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußballtoren sowie nach den Regeln des Minifußballs / Handballs etc.

Beschreibung:

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

Dauer: 15 Minuten

Übung 3: Torabschluss mit Koordination
Kategorie: fußballspezifisch/Technik/Koordination mit Ball



Organisation:

- Zwei Starthütchen werden ca. 15 Meter vor zwei Minotoren aufgestellt. Ca. 5 Meter vor den Starthütchen werden ebenfalls zwei Hütchen aufgestellt.
- Die Kinder verteilen sich hintereinander an beide Starthütchen.

Durchführung:

- Die Kinder starten vom Starthütchen aus und führen zwischen den Hütchen verschiedene Aufgaben durch.
- Beispiel: mit Ball in der Hand, auf einem Fuß springen, Ball nach vorne rollen lassen, eine Rolle vorwärts machen und dann den Ball wieder aufnehmen.
- Nach dem zweiten Hütchen werden verschiedene Torabschlüsse auf die Minotore durchgeführt. Beispielsweise kann ein Torabschluss mit der rechten oder linken Hand erfolgen, oder es wird vom Boden aus mit dem rechten oder linken Fuß auf das Tor geschossen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 4: Heidelberger 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 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:

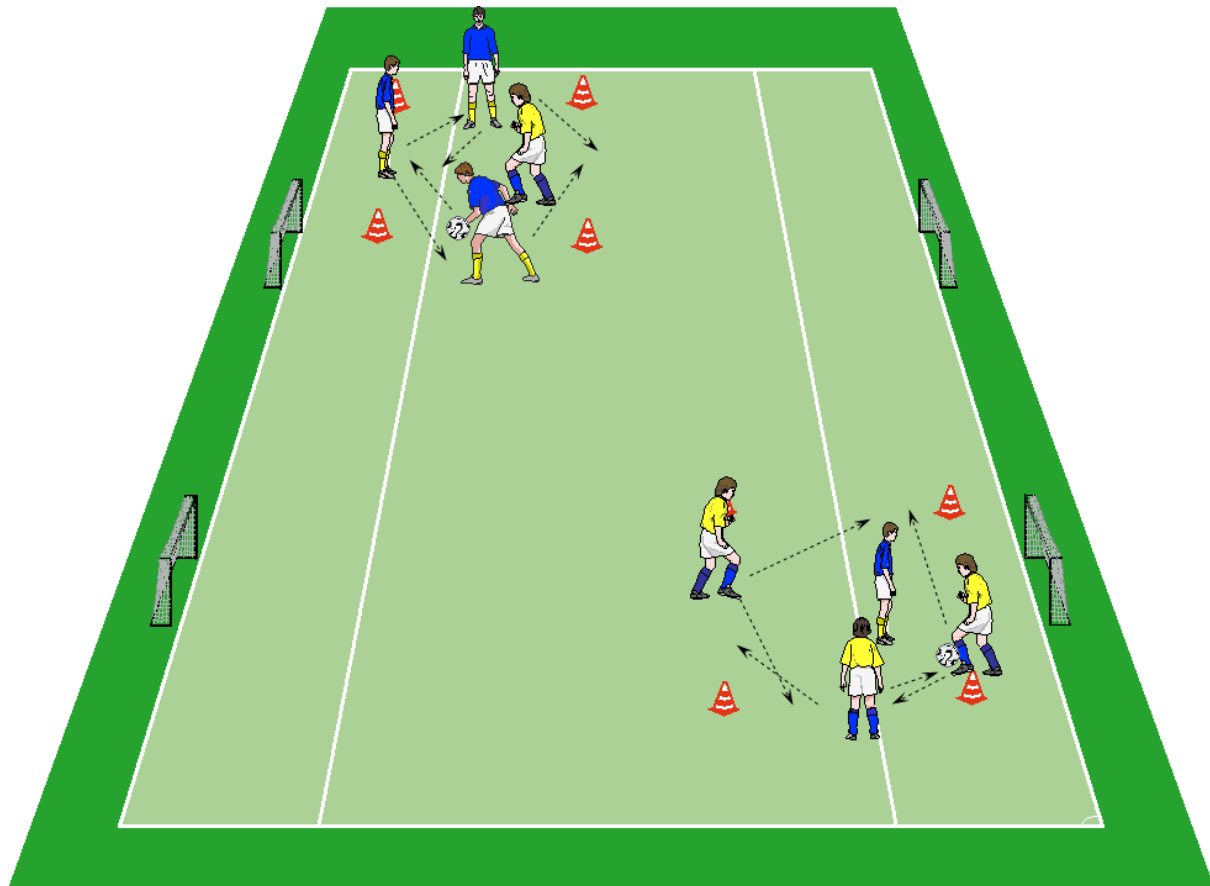
- Sich gegenseitig und gleichzeitig jeweils einen Ball zuspielen (Ball A wird von Spieler A mit dem Fuß zu Spieler B gepasst, gleichzeitig wirft Spieler B den Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler steht breitbeinig da und blickt nach vorne unten. Der hintere Spieler spielt durch die Beine des vorderen einen Pass. Sobald der vordere Spieler den Pass/Ball sieht, rennt er diesem hinterher und stoppt ihn. Nach drei bis fünf Durchgängen wechseln (Krafteinsatz regulieren).

Variation:

- Wie oben, nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen (Krafteinsatz regulieren).

Dauer: 5 Minuten

Übung 5: 3 vs.1
Kategorie: fußballspezifisch/Spielform



Organisation:

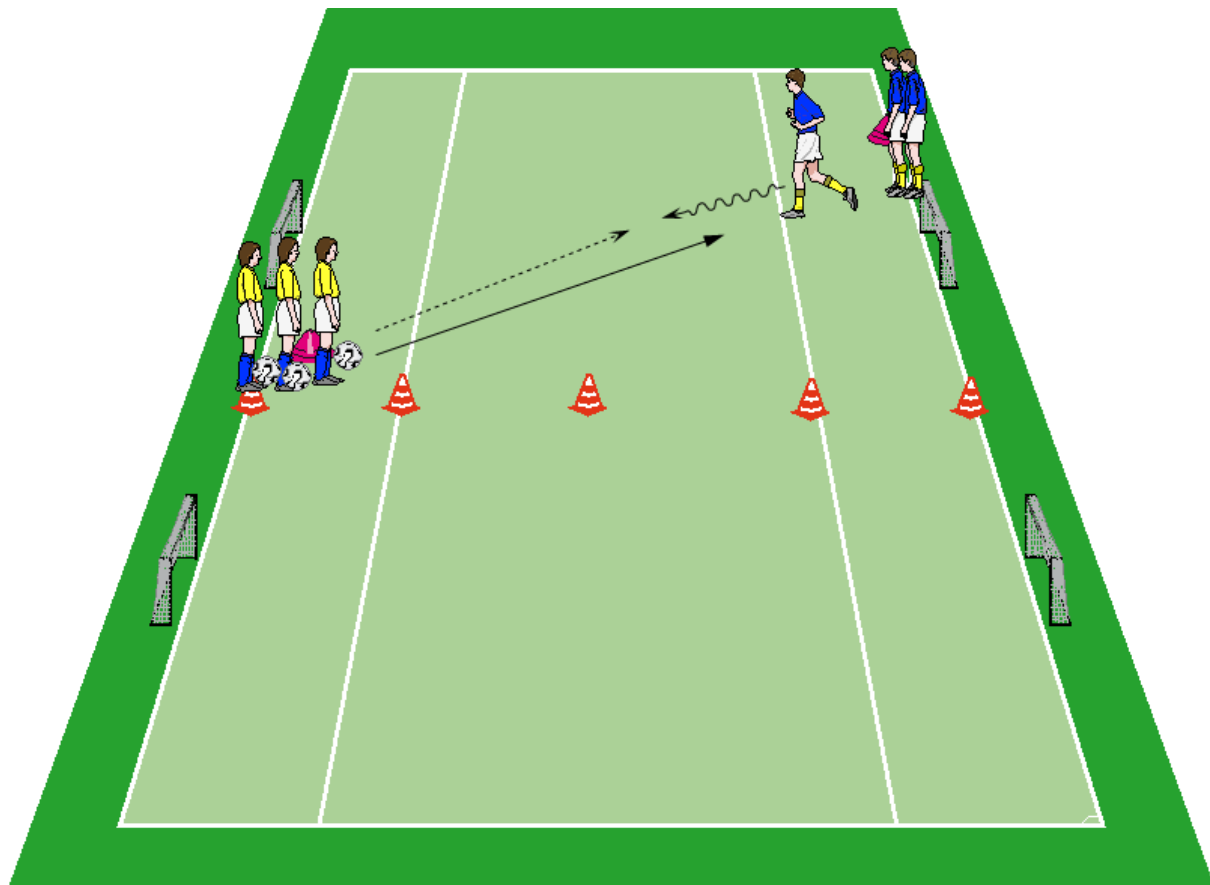
- Gespielt wird im 3-gegen-1 in einem Viereck.
- Der Trainer baut entsprechend der Anzahl an Spielern ausreichend viele Vierecke auf.

Beschreibung:

- Die 3 Spieler versuchen sich innerhalb des Vierecks so viele Pässe wie möglich zuzuspielen.
- Wird ein Fehlpass gespielt, oder der Spieler in der Mitte erobert den Ball, werden die Positionen gewechselt.

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: 1 vs.1
Kategorie: fußballspezifisch/Schnelligkeit/Technik



Organisation:

- Ein Minifußballfeld wird geteilt.
- Es werden zwei diagonal gegenüberstehende Starthütchen aufgestellt.
- An einem Starthütchen stehen die Kinder mit Ball (Verteidiger). An dem zweiten Starthütchen stehen die Kinder ohne Ball (Angreifer)

Beschreibung:

- Die Verteidiger spielen einen Pass auf die Stürmer und starten ihrem Ball ins 1 vs.1 gegen den Stürmer nach.
- Der Stürmer versucht den Pass schnellstmöglich zu kontrollieren und sich im 1 vs.1 durchzusetzen.
- Gewinnt der Verteidiger den Ball, darf er natürlich auch ein Tor schießen.
- Nach 7-8 Minuten werden die Positionen gewechselt.

Variation:

- Die Übung kann erweitert werden, in dem der Spieler, der ein Tor erzielt, mit einem 2 vs.1 belohnt wird. Das bedeutet: Gewinnt der Stürmer die 1-vs.-1-Situation und schießt ein Tor, startet ein zweiter Stürmer mit Ball am Fuß ins Feld und spielt mit dem ersten Stürmer gegen den Verteidiger ein 2 vs.1 (gleiches gilt, wenn der Verteidiger ein Tor schießt).

Dauer: 15 Minuten

Übung 7: Abschlusspiel
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld (oder mehrere) mit je zwei Toren aufbauen.
- In jedem Spielfeld stehen sich die gleiche Anzahl an Spielern gegenüber.

Beschreibung:

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

Varianten:

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

Dauer: 15 Minuten