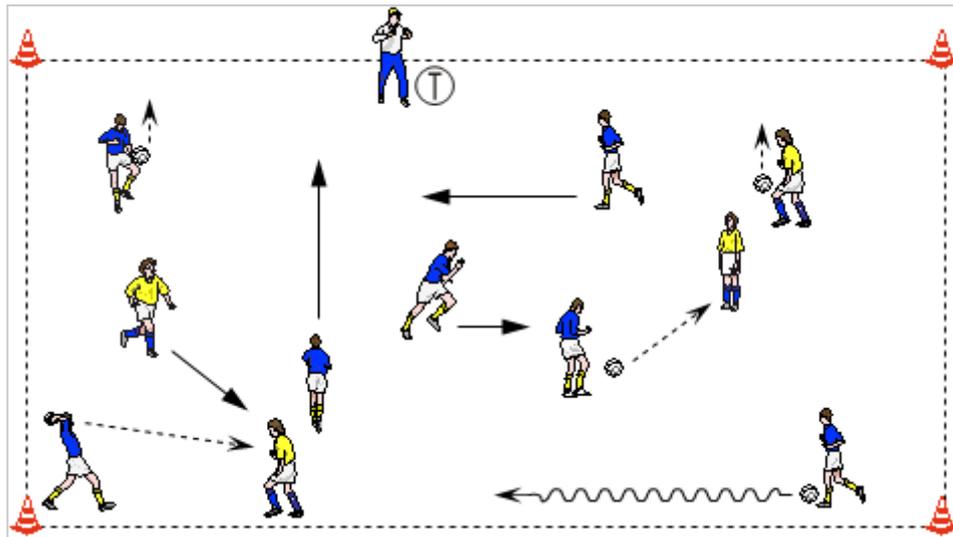


Trainingseinheit Nr. 7 für F-Junioren



Dauer:	105 Minuten
Materialien:	5 Hütchen; je 5 grüne, rote, blaue und gelbe Kegel; pro Spieler 1 Ball; 2 große Tor; 4 Minifußball-Tore; 3 Reifen; 1 Dreierstange; 3 Hürdenstangen

Übung 1: Vielseitiges Warm-Up
Kategorie: Warm-Up



Organisation:

- Ein (rechteckiges/quadratisches) Spielfeld wird aufgebaut.
- In diesem befinden sich alle Spieler.
- Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Beschreibung:

- Durch Zuruf des Trainers werden verschiedene Übungen ausgeführt.
- Einzel- und Partnerübungen.

Einzelübungen:

- Sprint mit/ohne Ball.
- Dribbling.
- Jonglieren.

Partnerübungen:

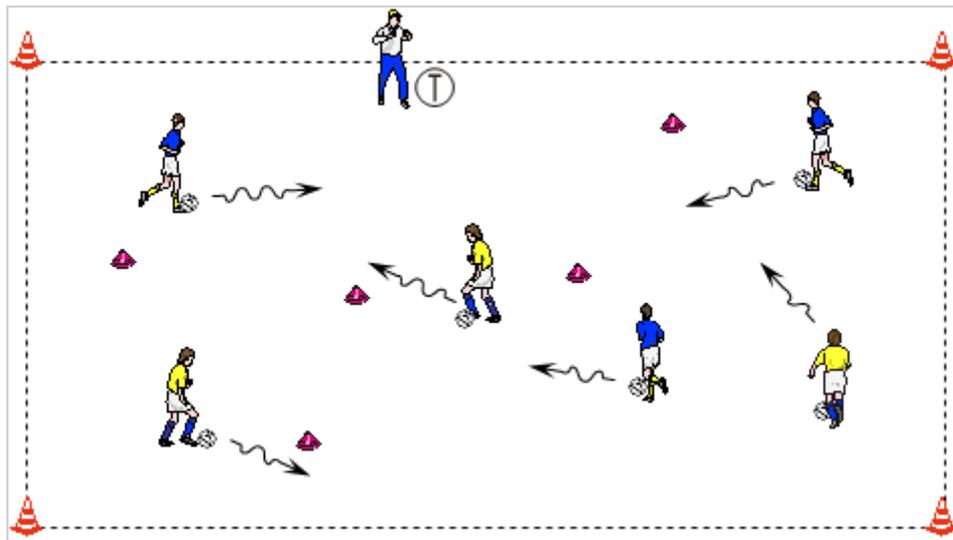
- Den Ball zuspielen (starken / weniger starken Fuß bevorzugen).
- Den Ball zuwerfen (direkt/indirekt, starke / weniger starke Hand bevorzugen).

Varianten:

- Spieler führen Aktionen selbstständig, also ohne Zurufe des Trainers aus.
- „Feuer, Wasser, Sturm“-Variante: Verschiedene Signale fordern verschiedene Aufgaben. Beispiel: Bei Feuer dribbeln alle so schnell wie möglich zu einem roten Hütchen, die im Feld verteilt sind. Bei Sturm werfen sich alle Kinder wie Torhüter auf ihren Ball und sichern ihn. Beliebig variieren. Mit oder ohne Ausscheiden spielen. Wer ausscheidet jongliert / macht Koordinationsaufgaben bis zur nächsten Runde. Eine Runde dauert max. 2 bis 4 Minuten.

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: Rettungsinsel
Kategorie: Schnelligkeit / Koordination mit Ball



Organisation:

- Ein Spielfeld entsprechend der Spielerzahl wird aufgebaut und durch Hütchen markiert.
- In diesem befindet sich jeder Spieler mit einem Ball.
- Zudem werden weniger Kegel aufgestellt als Spieler (Bsp.: bei 10 Spieler max. 9 Kegel).

Beschreibung:

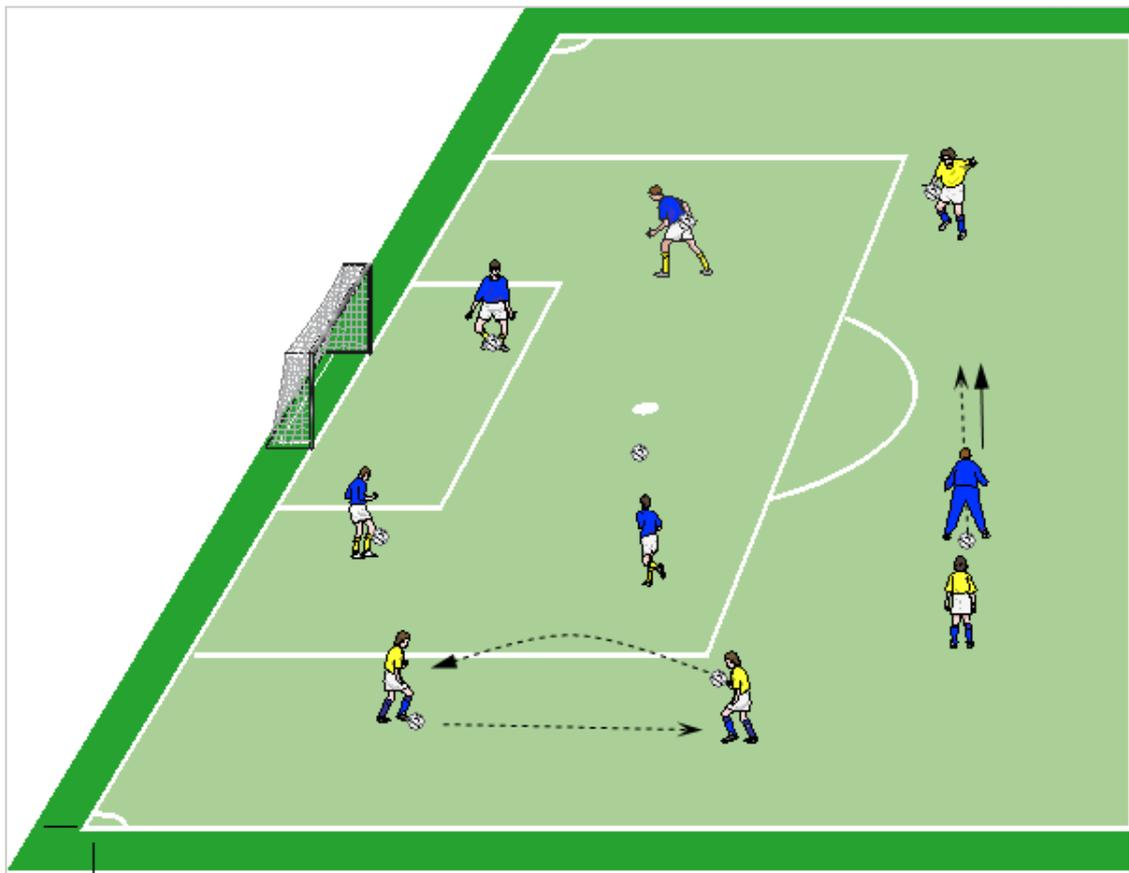
- Jeder Spieler dribbelt beliebig mit seinem Ball.
- Durch Zuruf des Trainers versucht jeder Spieler mit Ball so schnell als möglich einen der Kegel zu erreichen.
- Wer keinen Kegel erreicht, ist der Verlierer der aktuellen Runde, bleibt aber ohne Konsequenzen.

Varianten:

- Bei (sehr) vielen Spielern evtl. mehrere kleine Spielfelder aufbauen.
- Mit dem Ball dribbeln, prellen, rollen etc.
- Statt Kegeln z.B. Reifen als "Rettungsinsel" verwenden.
- Durch bestimmte Zurufe das Tempo ändern (erhöhen, verringern) oder die Richtung ändern (seitwärts, rückwärts).
- Unterschiedliche Signale (optische und akustische) und Ziele (Hütchenfarben usw.).

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

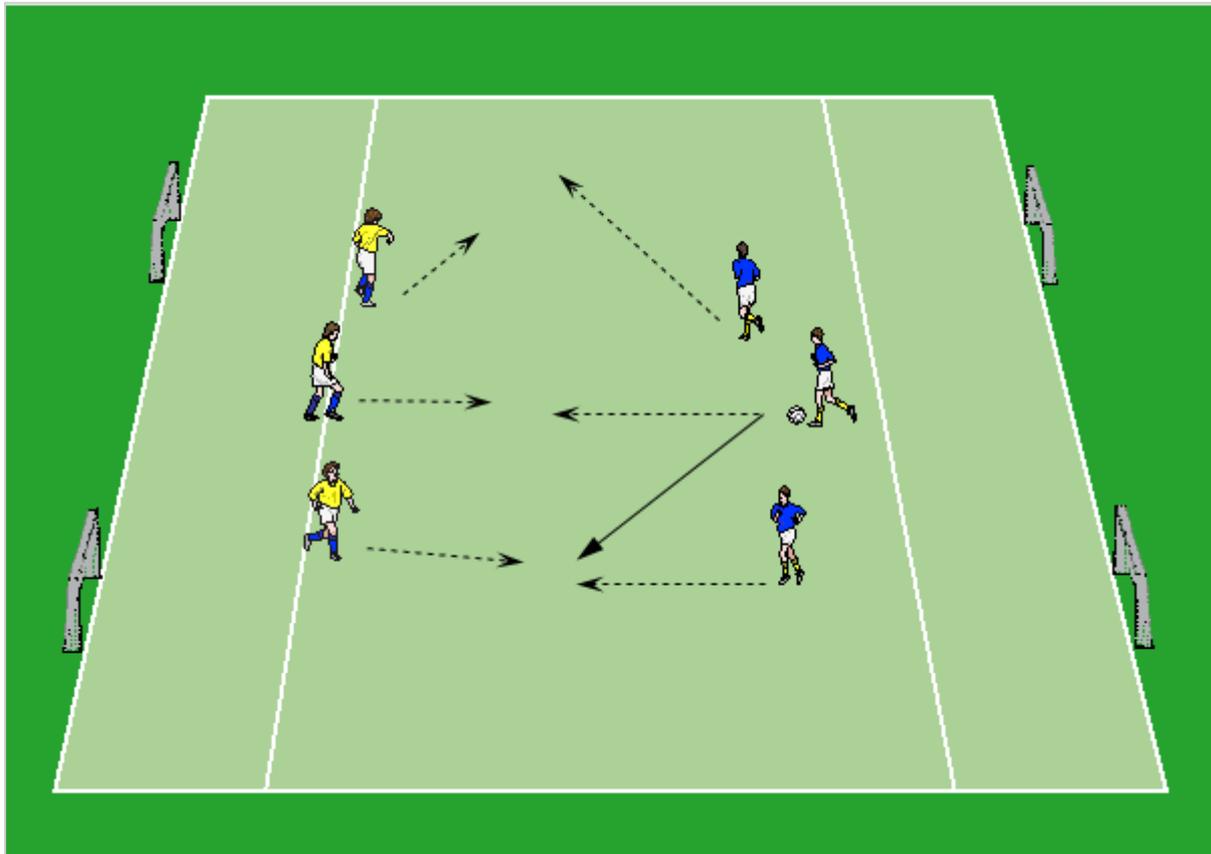
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im / gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

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

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

Übung 4: 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:

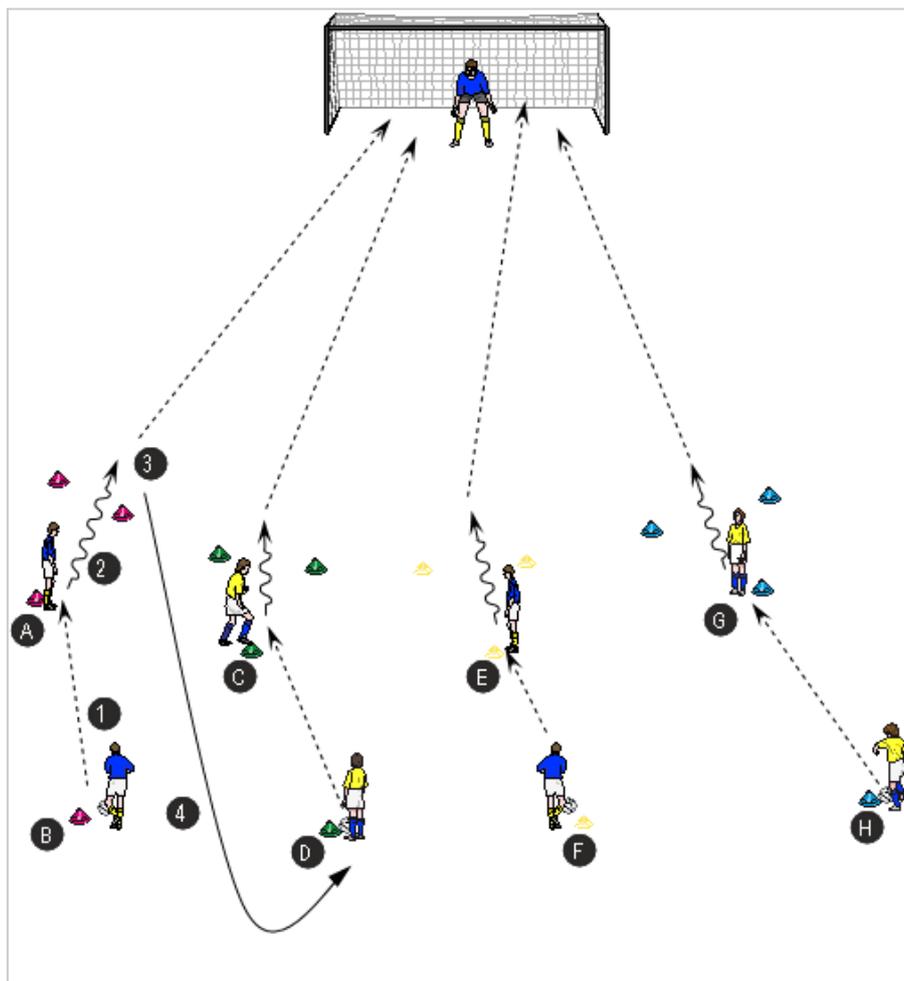
- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Varianten:

- Minifußball als Übung oder Wettkampf (meiste Punkte, meiste Tore etc.) spielen lassen.

Dauer: 20 Minuten (mit Pause zwischen Übung und Wettkampf)

Übung 5: Pass-Spiel / Koordination
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Ein (F-Junioren-)Tor wird aufgestellt, in dem sich ein Torhüter befindet.
- In halbkreisförmigem Abstand zu diesem werden insgesamt vier Kegel-Dreiecke aufgebaut (rot, grün, gelb und blau).
- Hinter jedem dieser Dreiecke befindet sich ein weiterer Kegel der gleichen Farbe.
- An der Spitze des jeweiligen Kegdreiecks befindet sich jeweils ein Spieler (A).
- Die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig an den entfernteren Kegel (B).

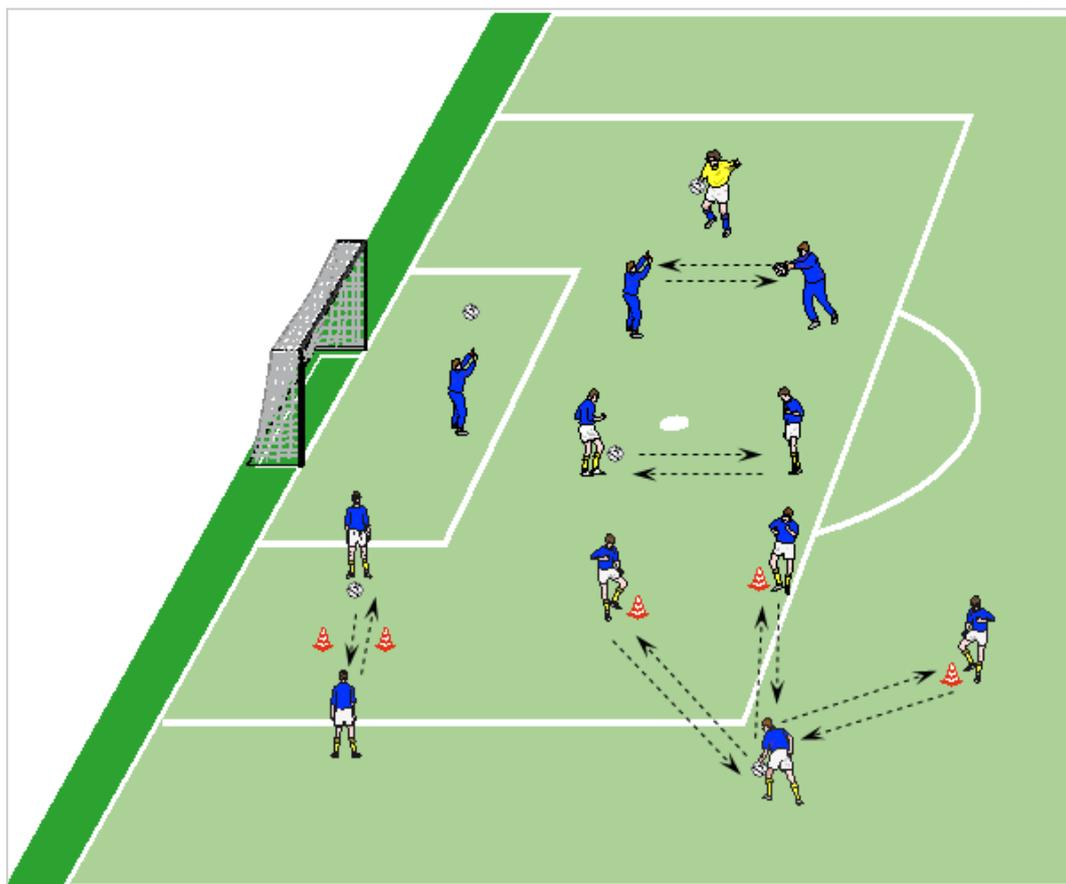
Beschreibung:

- Auf ein Startsignal des Trainers (evtl. auch selbstständig) spielt der Spieler an Position (B) einen Pass (1) auf den Spieler an Position (A).
- Dieser nimmt den Ball an und mit, dribbelt durch die beiden Kegel (2) und schießt mit einem Torschuss ab (3).
- Anschließend stellt sich dieser Spieler an Position (D) und spielt, wenn er an der Reihe ist, einen Ball zu dem Spieler an Position (C).
- Für ihn beginnt nun der gleiche Ablauf wie für den Spieler an Position (A) usw.
- Der gesamte Verlauf wiederholt sich, bis jeder Spieler von jeder Position aus einen Pass gespielt (B, D, F und H) und einen Torschuss abgegeben hat (A, C, E, F).

Varianten:

- Es kann mit einem festen, wechselnden oder ohne Torhüter gespielt werden. Bei einem wechselnden Torhüter wird der Spieler, der zuletzt schoss, zum Torhüter.

Dauer: 15 Minuten



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

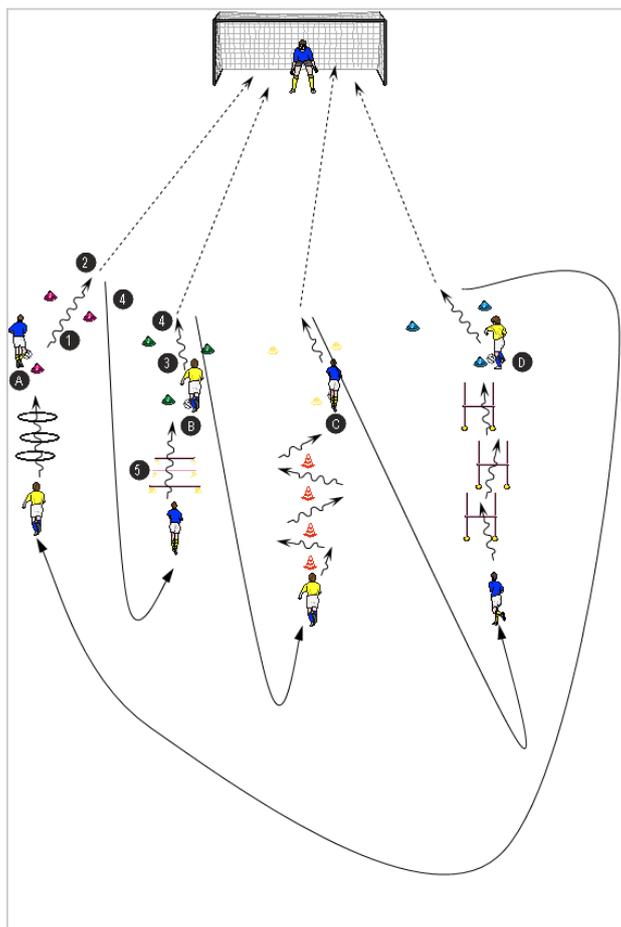
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball hoch werfen, 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 zuspielen (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 zuspielen (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 7: Reise-Torabschluss
Kategorie: Fußballspezifisch



Organisation:

- Ein (F-Junioren-)Tor wird aufgestellt, in dem sich ein Torhüter befindet.
- In halbkreisförmigem Abstand zu diesem werden insgesamt vier Hütchen-Dreiecke aufgebaut (rot, grün, gelb und blau).
- Hinter jedem dieser Dreiecke befindet sich ein Parcours (Reifen-, Dreierstangen-, Hütchen- und Hürdenstangen-Parcours).
- An der vom Tor am weitesten entfernten Spitze des Dreiecks befinden sich jeweils gleich viele Spieler.

Beschreibung:

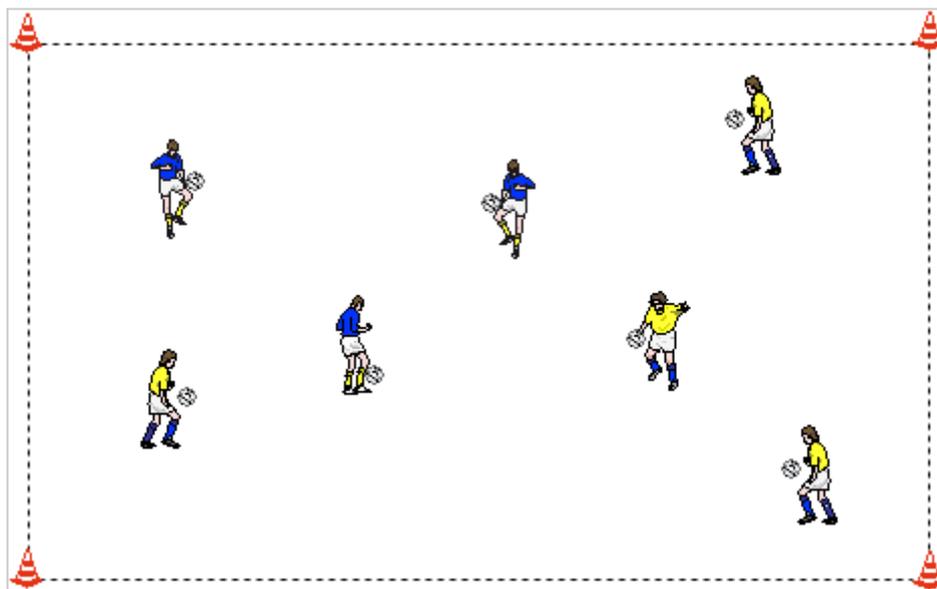
- Auf ein Startsignal des Trainers (evtl. auch selbstständig) startet Spieler A und dribbelt auf die ihm gegenüber liegende breite Seite des Dreiecks, die als Schussmarkierung dient, zu (1).
- Sobald der Ball diese passiert hat, schießt Spieler A mit einem Torschuss ab (2).
- Daraufhin startet Spieler B nach dem gleichen Schema (3) und schießt ebenfalls nach Passieren der Schussmarkierung ab (4).
- Spieler A stellt sich nach Abschluss des Torschusses an den Parcours zu Position B (4) und absolviert diesen (5).
- Nach und nach kommen weiterhin die Spieler C und D an die Reihe: dribbeln, schießen mit einem Torschuss ab, stellen sich anschließend an den jeweils nächsten Parcours, absolvieren diesen und beginnen das Prozedere von vorne.

Varianten:

- Es kann mit einem festen, wechselnden oder ohne Torhüter gespielt werden. Bei einem wechselnden Torhüter wird der Spieler, der zuletzt schoss, zum Torhüter.

Dauer: 15 Minuten

Übung 8: 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:

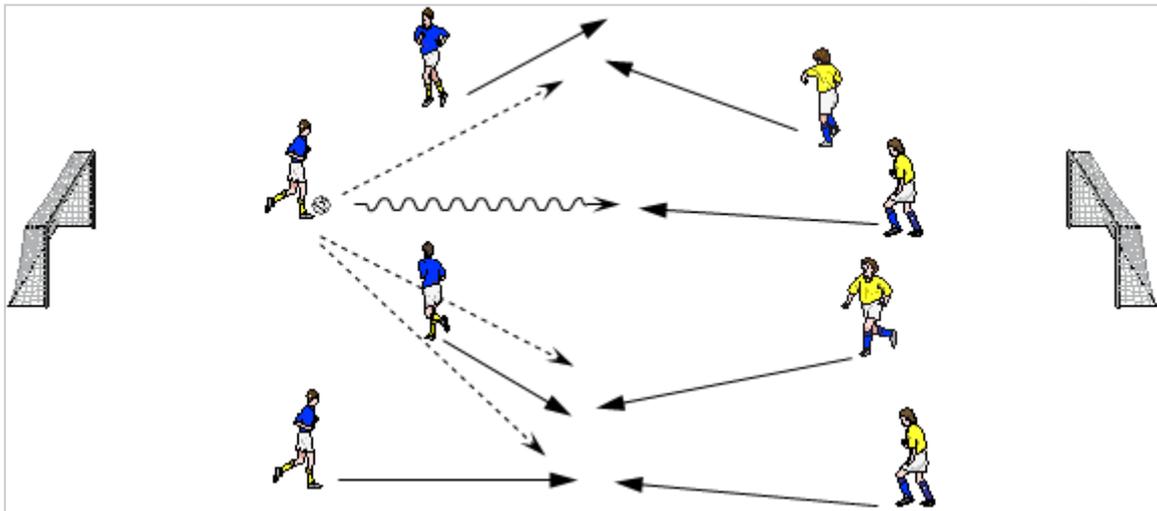
- Den Ball durch Zuspiele in der Luft halten (der Ball darf nicht unbegrenzt den Boden berühren bevor zurückgespielt wird, evtl. Ballkontakte beschränke).

Varianten:

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

Dauer: 5 Minuten

Übung 9: 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: 20 Minuten