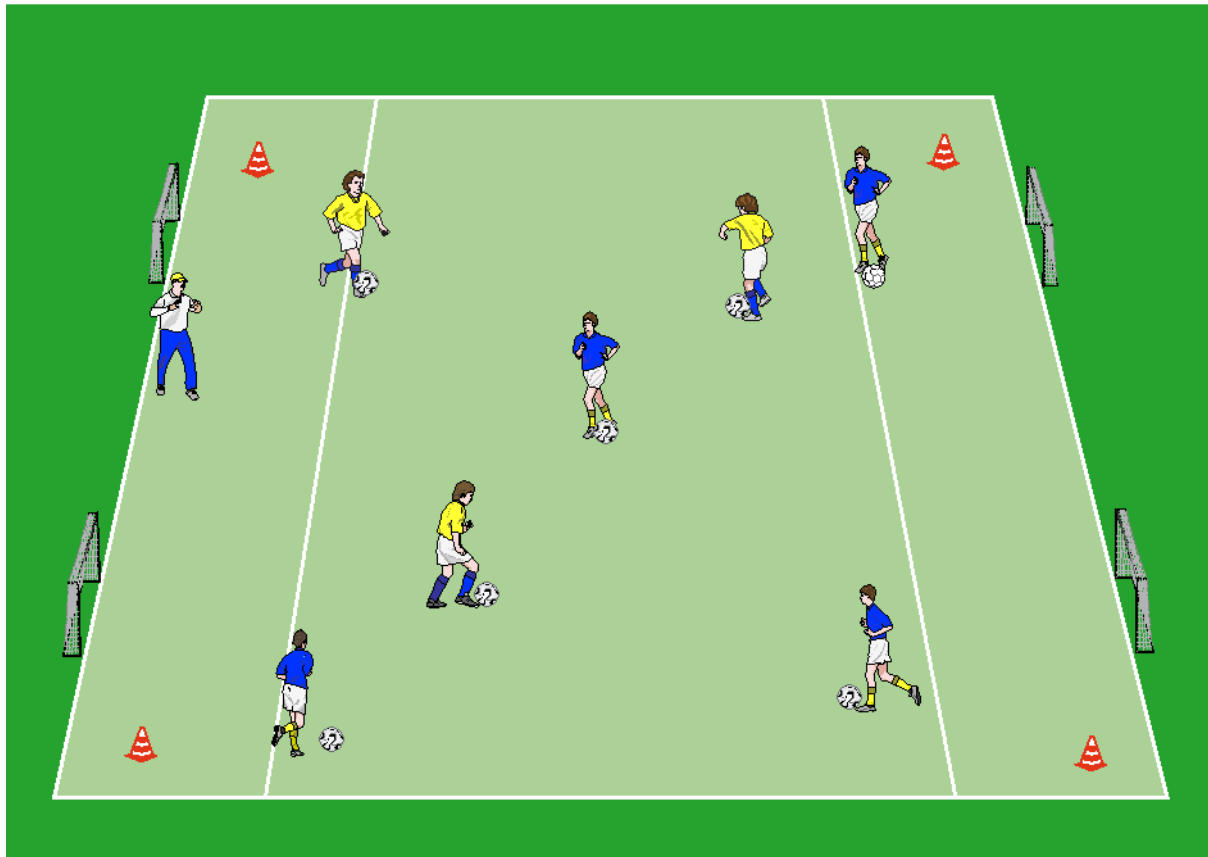


Hallen-Trainingseinheit Nr. 1 für F-Jugend

Dauer:	ca. 80 Minuten
Materialien:	pro Spieler 1 Ball, 4 Pylonen, Vielseitigkeitsbälle, 8 verschiedene Matten, 4 Kastenteile

Übung 1: Feuer-Wasser-Sturm-Dribbling
Kategorie: Finten/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: 10 Minuten

Übung 2: 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:

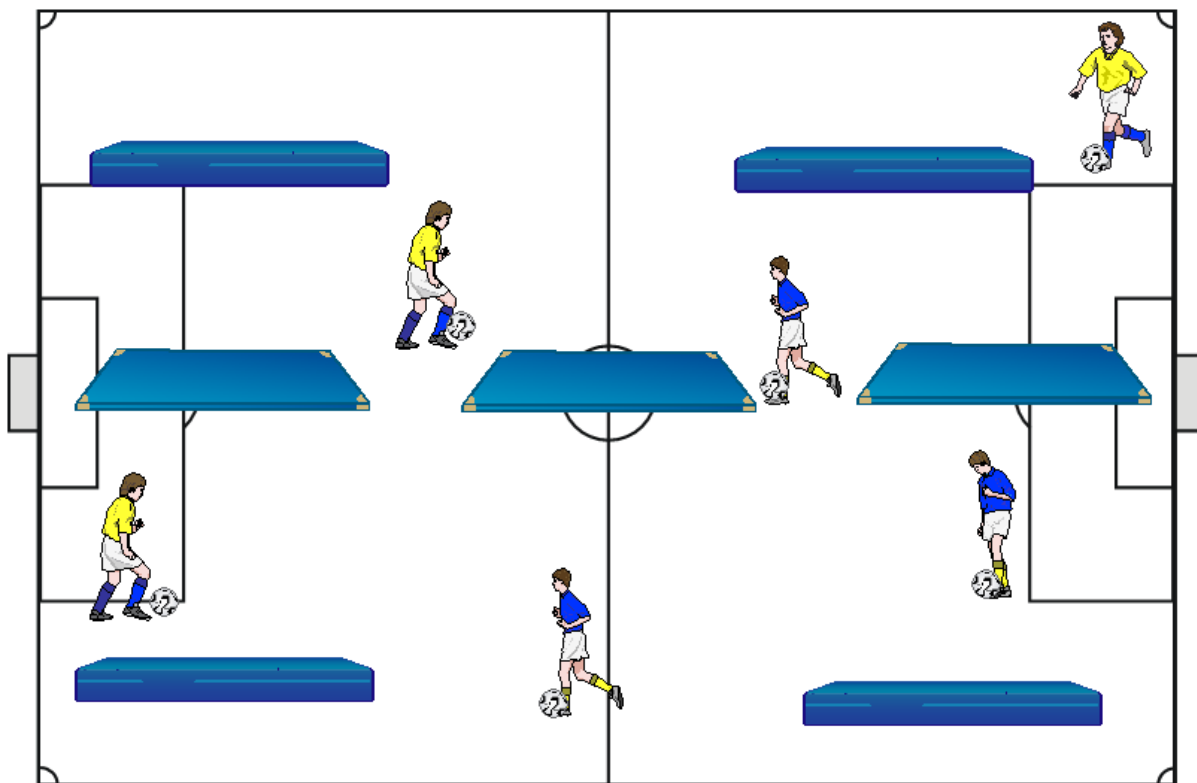
- Sich gegenseitig und gleichzeitig jeweils einen Ball zuspielen (Ball A wird von Spieler A mit dem Fuß zu Spieler B gepasst, gleichzeitig wirft Spieler B den Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler steht breitbeinig da und blickt nach vorne unten. Der 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: 10 Minuten

Übung 3 : Mattendribbling
Kategorie: Technik/Vielseitigkeit/Koordination



Organisation:

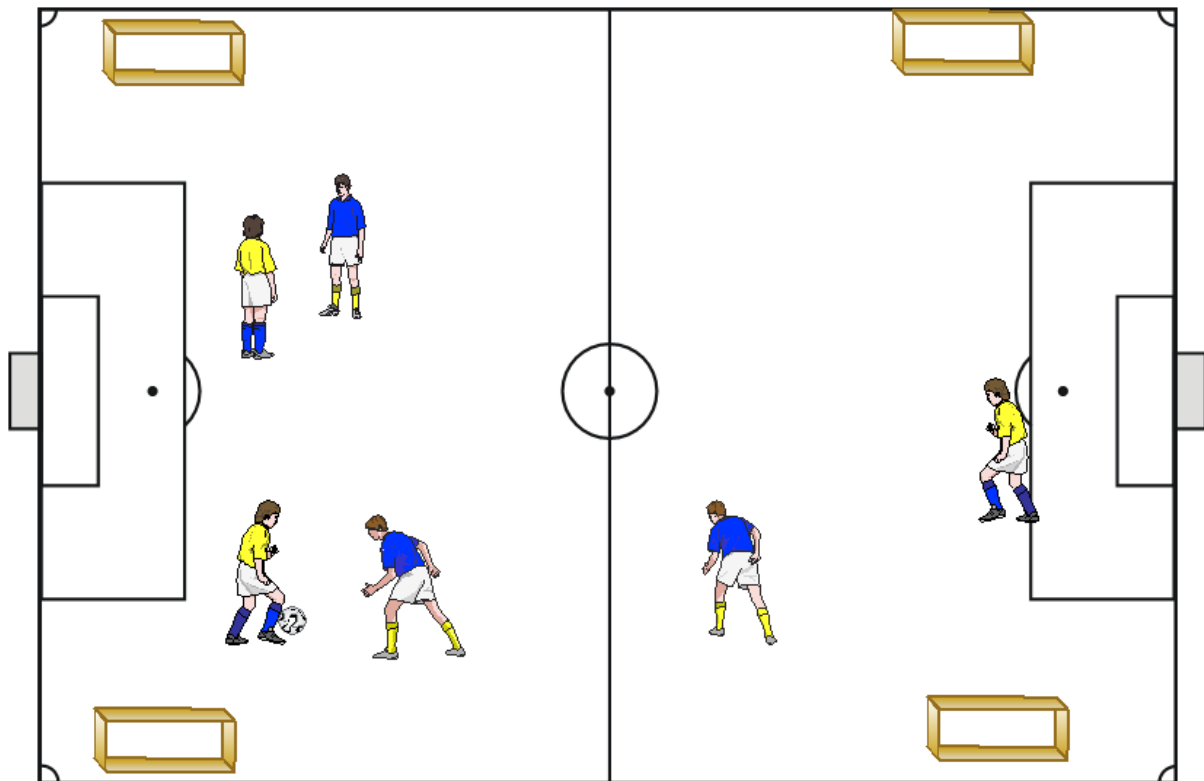
- In der Halle werden unterschiedlich große Matten verteilt.
- Alle Kinder haben einen Ball am Fuß

Durchführung:

- Die Kinder führen verschiedene Aufgaben mit Ball am Fuß bzw. in der Hand durch. Beispielsweise prellen mit der rechten oder linken Hand, dribbeln mit dem rechten bzw. linken Fuß.
- Auf ein Kommando (akustisch/optisch) müssen die Kinder ihre Bälle liegen lassen und verschiedene Aufgaben auf den Matten durchführen. Beispielsweise auf allen Vieren über eine Matte krabbeln, sich einen neuen Ball suchen und weiter dribbeln, oder Rolle vorwärts über eine Matte machen und sich dann einen neuen Ball suchen.
- Die gefangenen Kinder können befreit werden, indem ein nicht gefangenes Kind durch die Beine krabbelt.

Dauer: 10 Minuten

Übung 4: 3 vs.3
Kategorie: fußballspezifisch/Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3. Dazu verteilt man vier Kastenteile gemäß dem Bild in der Halle. Bei einer großen Halle kann man auch in einer Hallenhälfte spielen.

Beschreibung:

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

Dauer: 15 Minuten

Übung 5: 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:

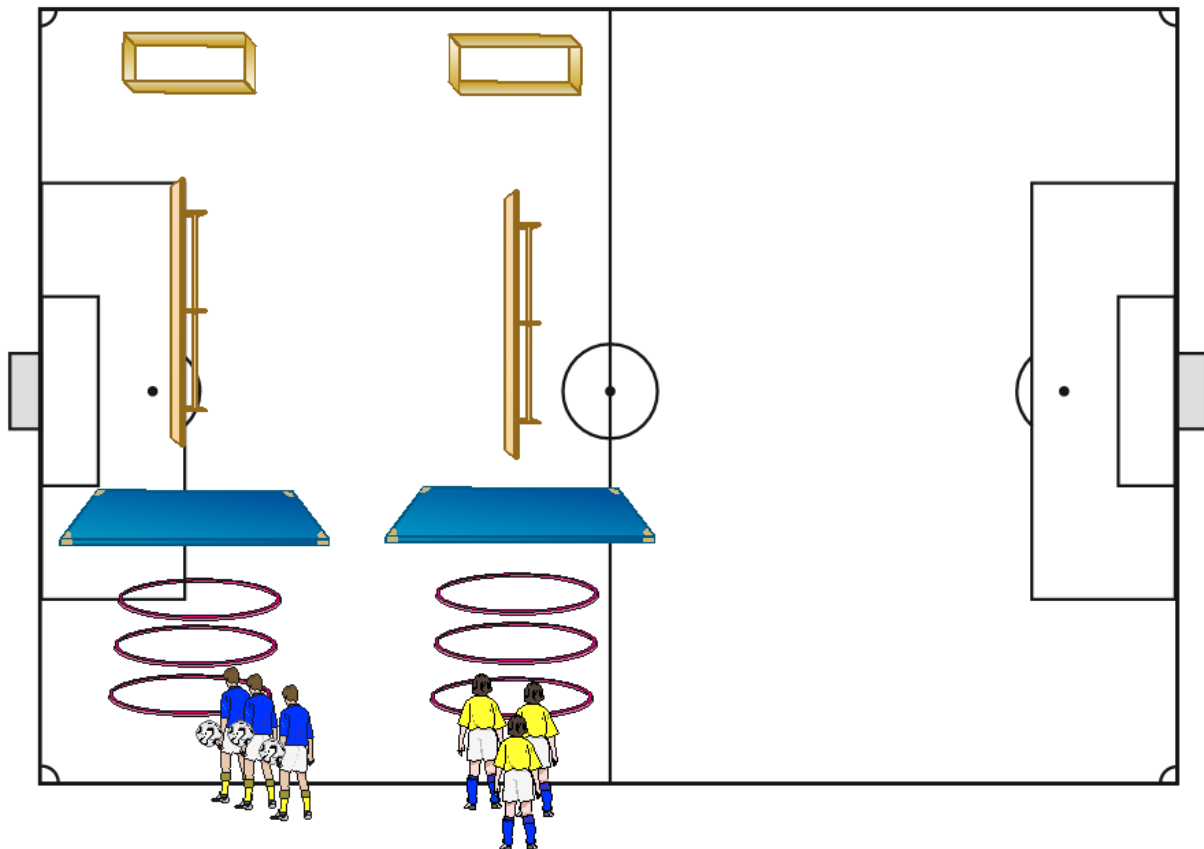
- Sich gegenseitig und gleichzeitig jeweils einen Ball zuspielen (Ball A wird von Spieler A mit dem Fuß zu Spieler B gepasst, gleichzeitig wirft Spieler B den Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler steht breitbeinig da und blickt nach vorne unten. Der 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 6: Torabschluss mit Koordination
Kategorie: fußballspezifisch / Technik / Koordination mit Ball



Organisation:

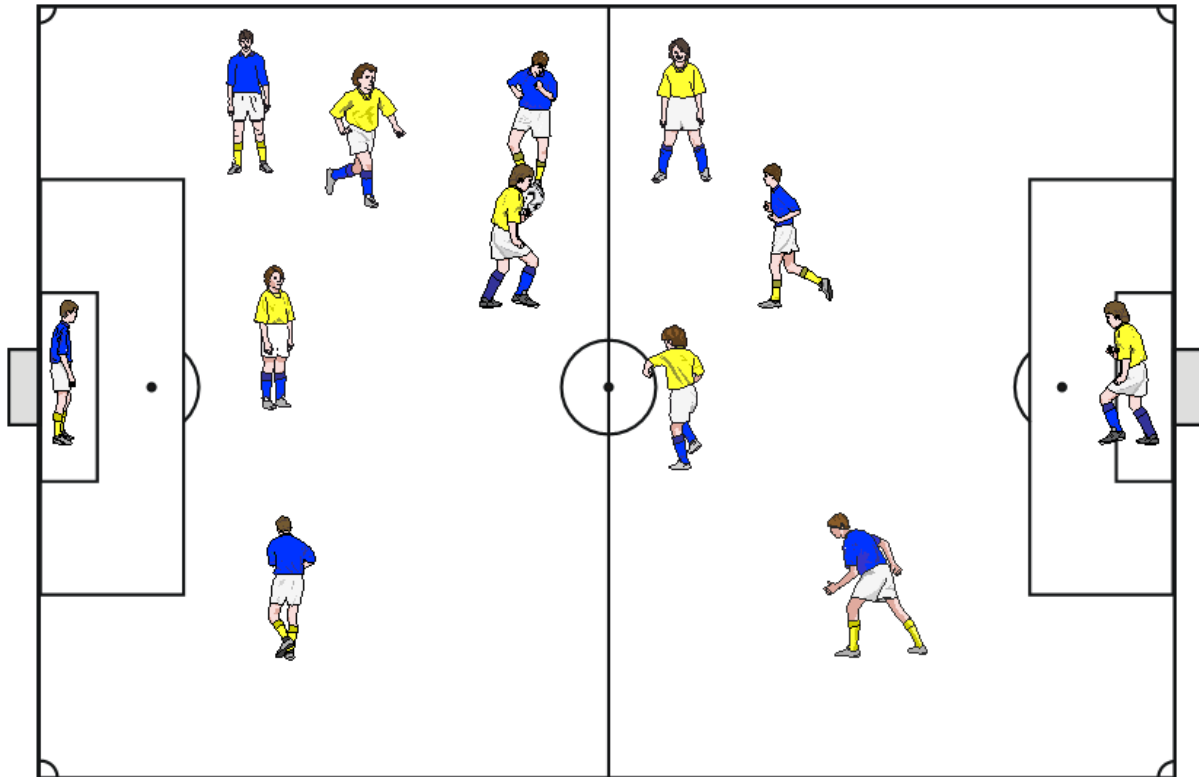
- Für alle Kinder wird ein Parcours bestehend aus Reifen, Matten und Bänken aufgestellt.
- Die Kinder verteilen sich gleichmäßig hintereinander.

Durchführung:

- Die Kinder starten mit dem Ball in der Hand vor den Reifen.
- Mit dem Ball in der Hand laufen die Kinder durch die Reifen und führen hierbei verschiedene Übungen durch, beispielsweise mit 1 Kontakt, mit 2 Kontakten, nur auf dem rechten Bein etc. aus.
- Nach den Reifen müssen die Kinder den Ball über die Matte rollen und eine weitere Aufgabe durchführen. Beispielsweise auf einem Bein über die Matte springen, oder ein Rad über die Matte drehen.
- Im Anschluss an die Matten müssen die Kinder mit dem Ball in der Hand über eine Bank balancieren und vom Ende der Bank aus auf verschiedene Arten den Ball im Kastenteil unterbringen. Beispielsweise werfen, oder mit der rechten/linken Innen- oder Außenseite des Fußes in das Kastenteil passen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 7: Abschlussspiel
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Die Halle wird für ein großes Spiel genutzt. Aus diesem Grund werden die benutzten Materialien weggeräumt, so dass die Verletzungsgefahr minimiert wird.

Beschreibung:

- Jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor beim Gegner zu erzielen.

Varianten:

- Nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen. Gespielt wird dennoch ohne Anstoß.

Dauer: 15 Minuten