

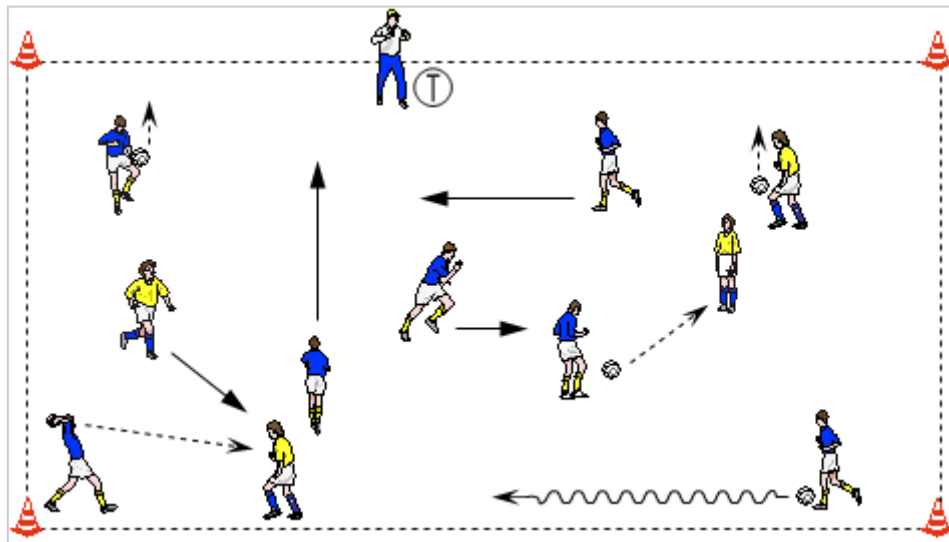
Trainingseinheit Nr. 2 für F-Junioren



Dauer:	ca. 95 Minuten
Materialien:	6 Hütchen, pro Spieler 1 Ball, 4 Minifußball-Tore, 2 rote Kegel, 2 grüne Kegel, 8 Reifen, 4 3er-Querstangen, 4 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 Hand / weniger starke Hand bevorzugen).

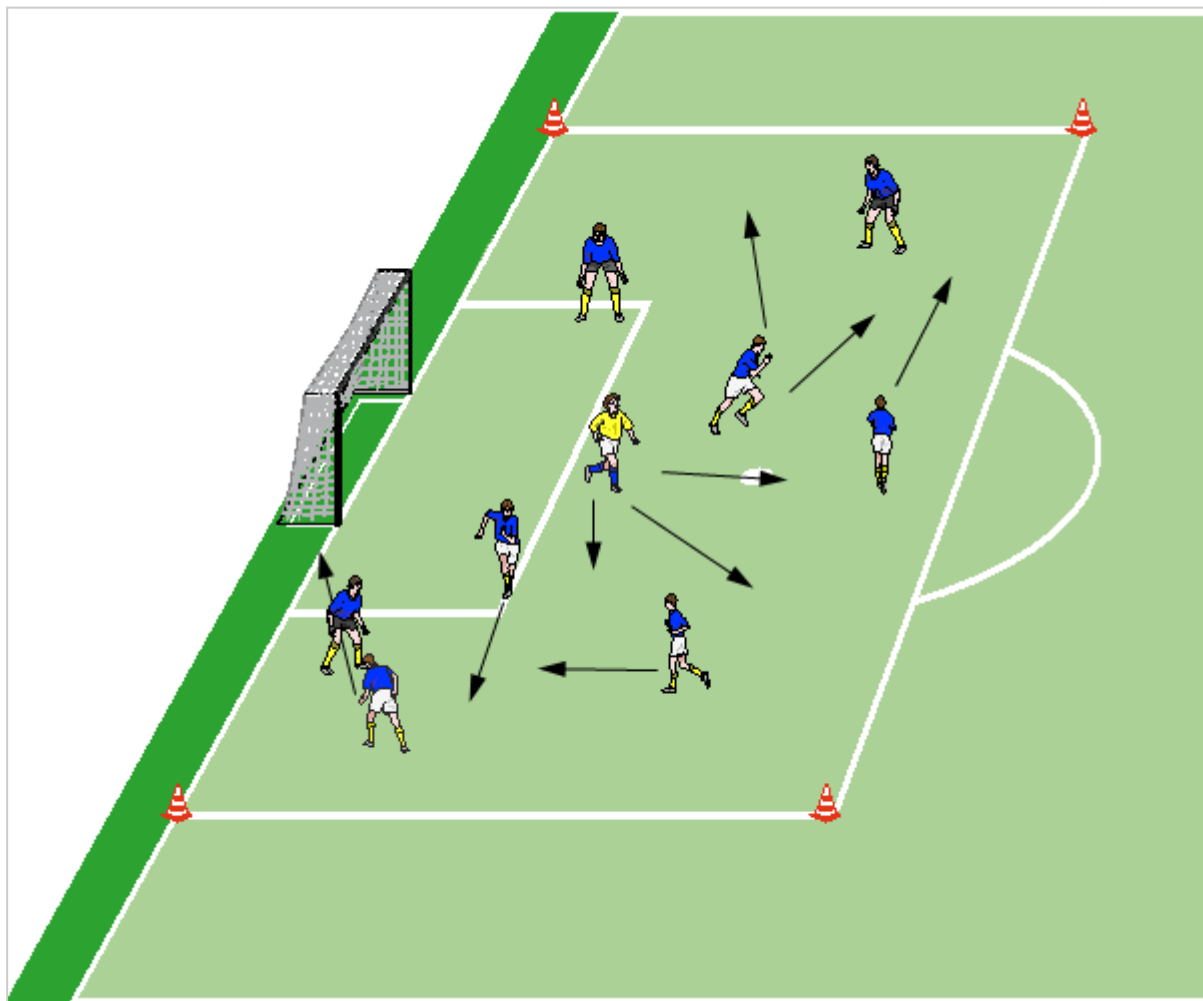
Varianten:

- Spieler führen Aktionen selbstständig, also ohne Zurufe des Trainers aus.

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: „Hundehütte-Fangen“

Kategorie: Schnelligkeit



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird markiert (Hütchen).
- In diesem befinden sich alle Spieler.
- Ein Kind wird zu Beginn zum Fänger bestimmt (gelbes Trikot).
- Alle anderen müssen gefangen werden.

Beschreibung:

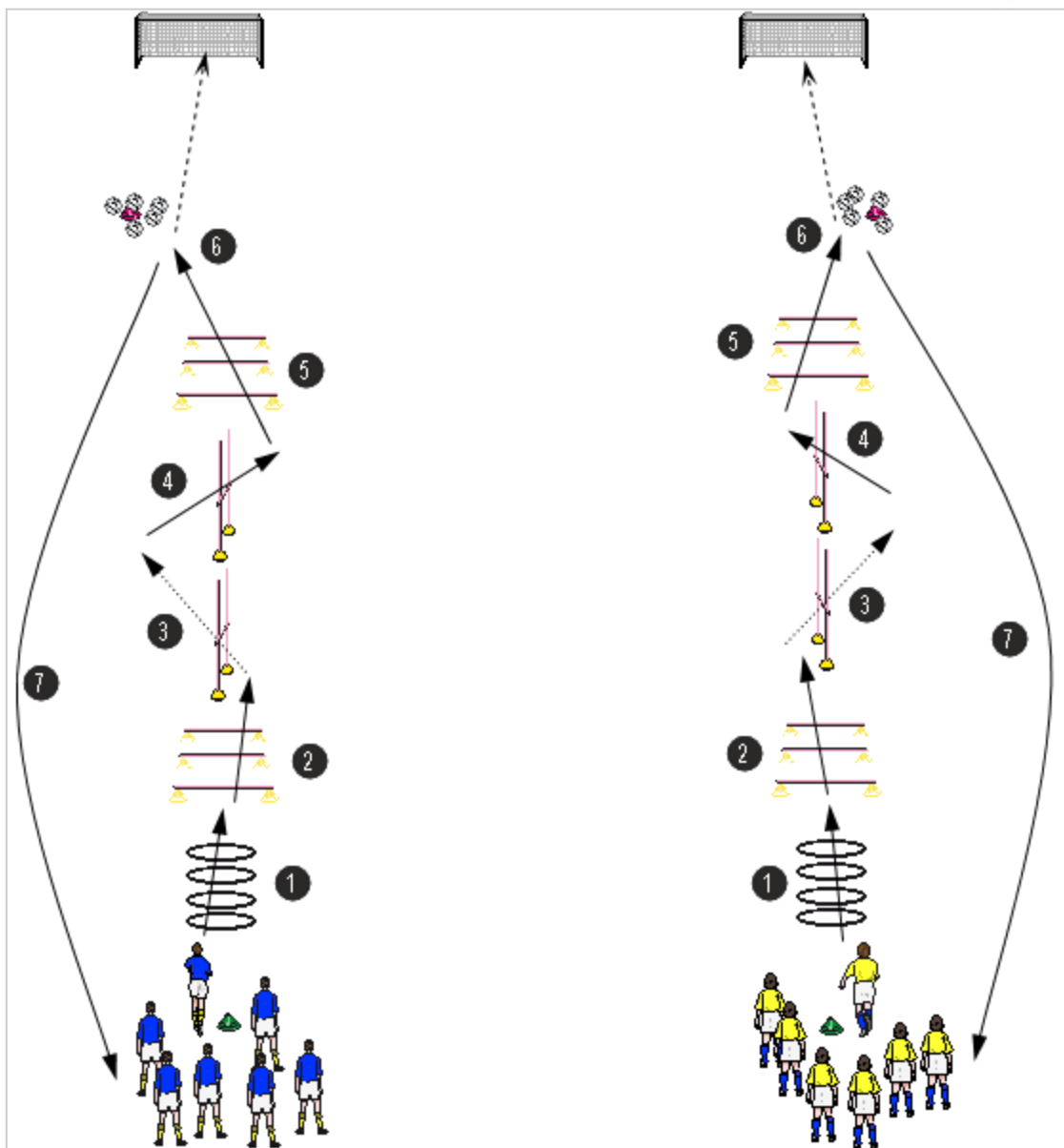
- Der Fänger versucht, alle anderen Kinder zu fangen.
- Wer gefangen ist, muss sich breitbeinig hinstellen (=Hundehütte), so dass andere Kinder durch dessen Beine kriechen können, und darf sich nicht bewegen.
- Gefangene können befreit werden, wenn ein Kind (als „Hund“) durch die Hundehütte kriecht.
- Einen „Hund“ zu bewachen ist nicht erlaubt.

Variation:

- Jedes Kind dribbelt einen Ball. Um ein gefangenes Kind zu befreien, muss der gedribbelte Ball durch dessen Füße gespielt werden.

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: Koordination mit Torabschluss
Kategorie: Koordination/fußballspezifisch



Organisation:

- Zwei Minifußball-Tore werden aufgestellt.
- In einigen Metern Entfernung wird eine Schussmarkierung (rote Kegel) aufgestellt, an der Bälle liegen.
- Wiederum mehrere Meter davon entfernt stehen Startmarkierungen (grüne Kegel), an denen sich die Spieler (ohne Ball) befinden.
- Zwischen der Start- und Torschussmarkierung wird ein Koordinationsparcours wie folgt aufgebaut:
 - vier Reifen (1)
 - drei Querstangen (2)
 - zwei längs ausgerichtete Hochsprungstangen (3+4)
 - wiederum drei Querstangen (5)

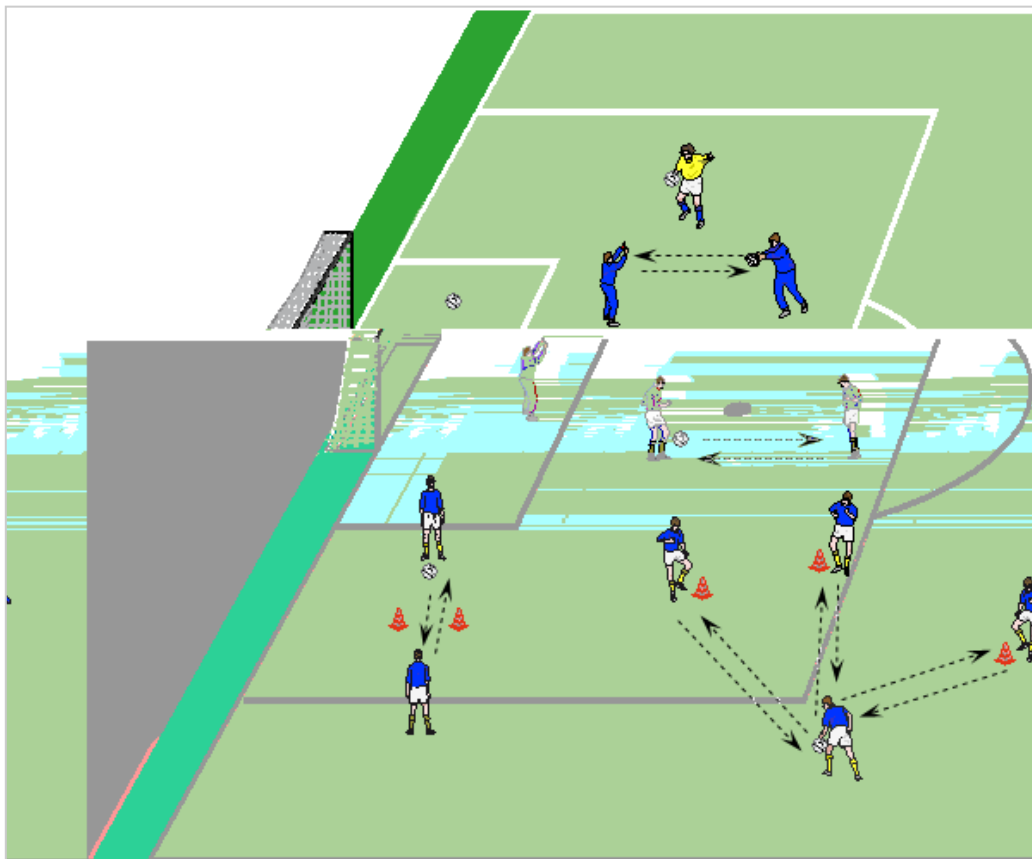
Beschreibung:

- Auf ein Startsignal hin startet jeweils der erste Spieler am Starthütchen.
- Er passiert zunächst die Reifen in einer vorher festgelegten Variante (z.B. rechts-links-rechts-links, nur rechts, nur links, rechts-rechts-links-links, links-links-rechts-rechts usw.) (1).
- Über die ersten drei Querstangen wird gesprungen (2).
- Die längsseits ausgerichteten Hochsprungstangen werden seitlich unterlaufen. Die erste von rechts nach links (3), die zweite von links nach rechts (4).
- Die letzten Querstangen werden wieder übersprungen (5).
- An der Schussmarkierung angelangt, nimmt der Spieler mit einem Ballkontakt einen Ball an und mit und schließt mit einem präzisen Torschuss ab.
- Anschließend stellt er sich wieder hinten an.

Variante:

- Sprungart durch die Reifen, über die Stangen und unter den Stangen variieren.
- Spieler starten automatisch, sobald der vordere Spieler z.B. an Station 4 ist.
- Spieler starten bereits mit dem Ball in der Hand.
- Als Wettkampf austragen: Welche Mannschaft ist zuerst wieder am Startpunkt? Welche Mannschaft hat (dabei) die meisten Treffer?.

Dauer: 15 Minuten



Beschreibung:

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

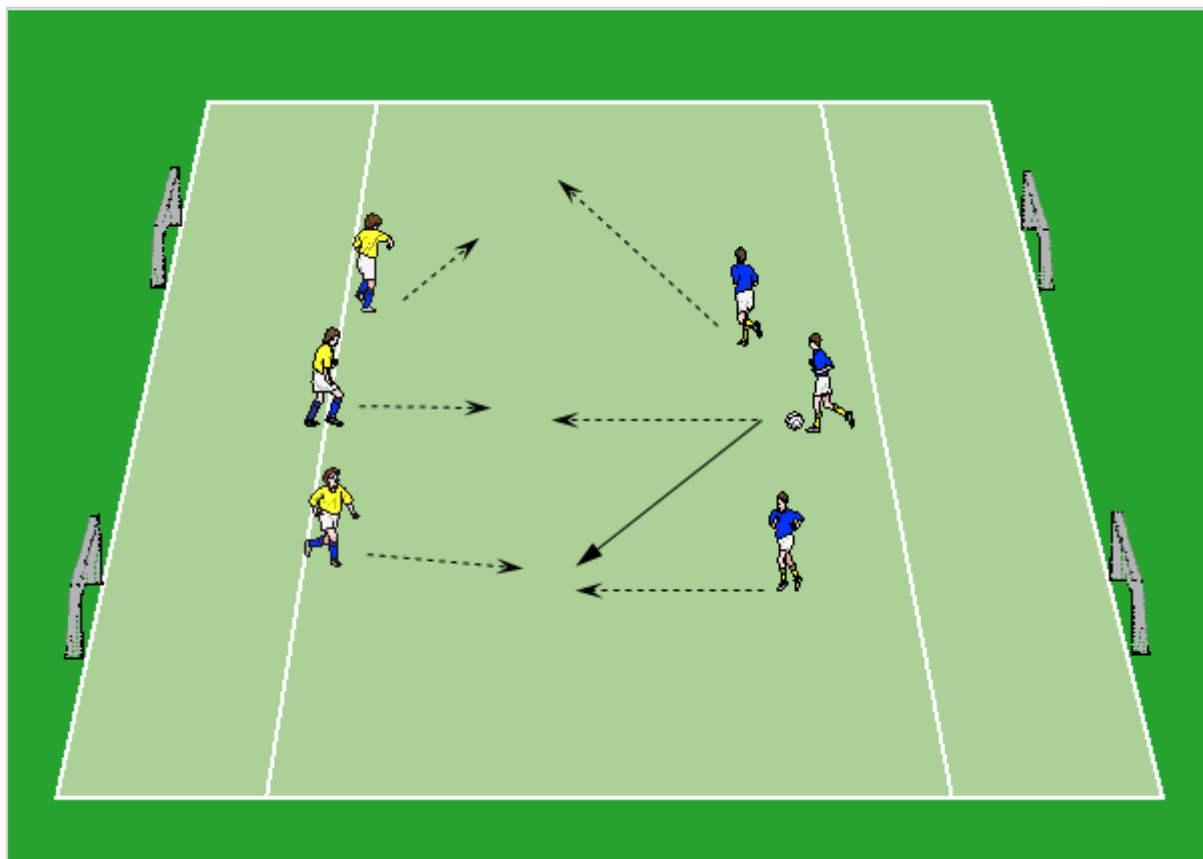
Einzelübungen:

- 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.

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: ca. 3-4 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs (siehe unter: <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

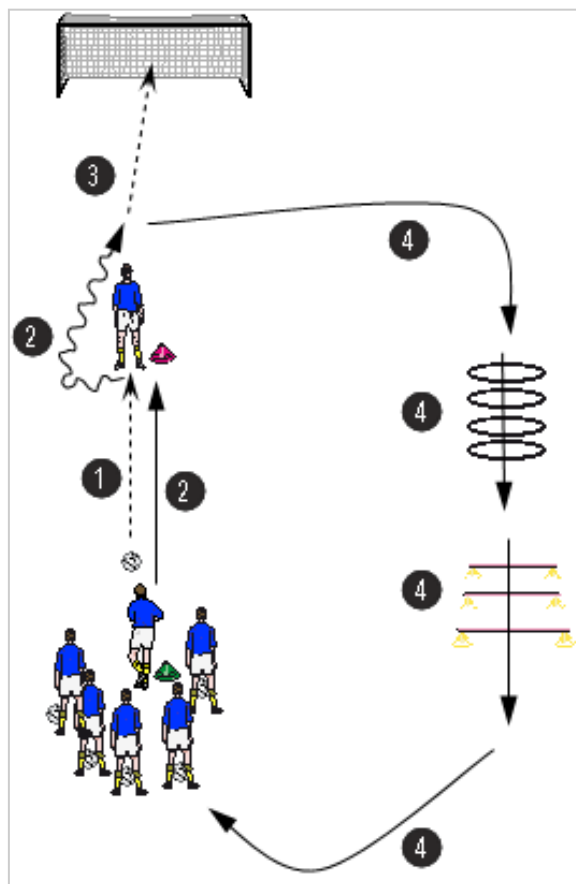
Beschreibung:

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

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: Passspiel mit Torabschluss

Kategorie: fußballspezifisch



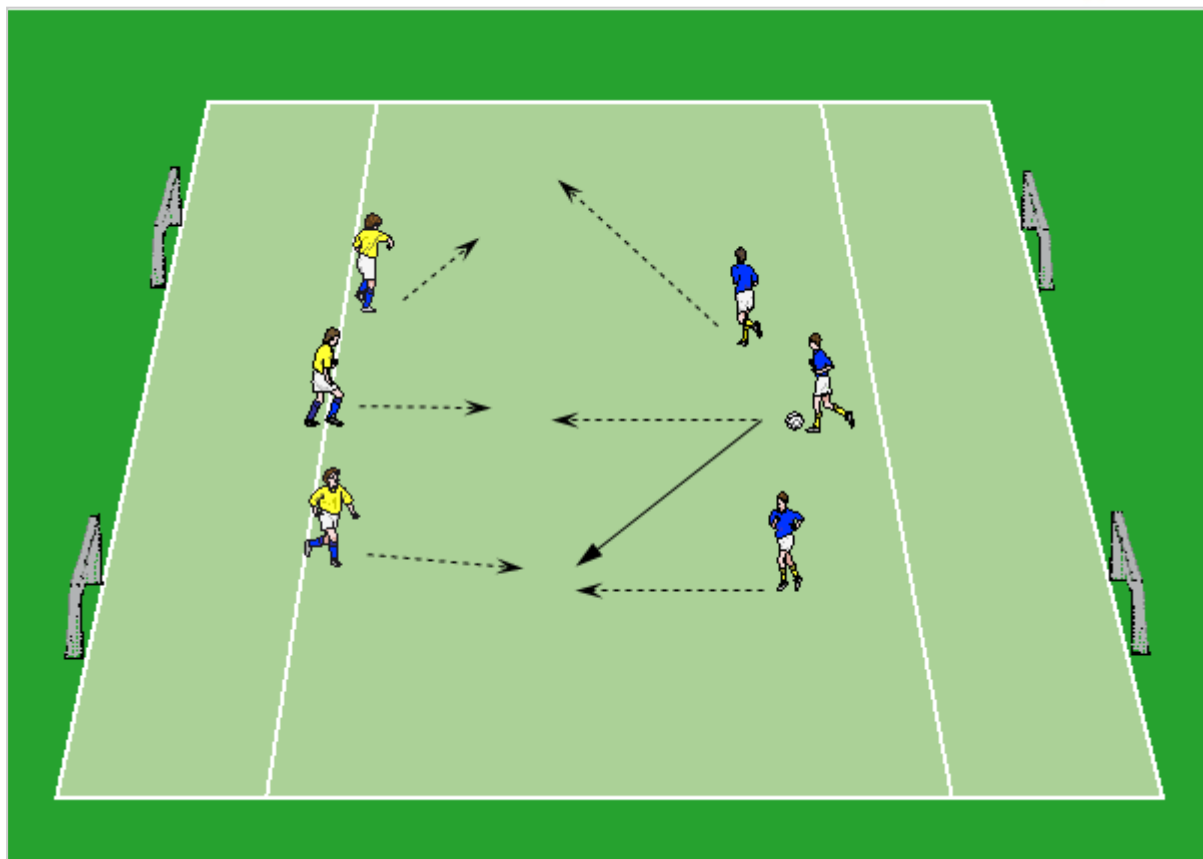
Organisation:

- Ein Minifußball-Tor/Tor wird aufgebaut.
- Einige Meter davon entfernt steht eine Markierung (roter Kegel), an der ein Spieler ohne Ball mit dem Rücken zum Tor (!) steht.
- Wiederum einige Meter entfernt steht eine zweite Markierung (grüner Kegel), an der alle anderen Spieler mit Ball stehen.

Beschreibung:

- Der erste Spieler an dem grünen Kegel spielt einen Pass zu dem Spieler am roten Kegel (1), sprintet seinem Pass hinterher (2) und bleibt dort ebenfalls mit dem Rücken zum Tor stehen.
- Zugleich nimmt der Spieler am roten Kegel den Ball an und mit, dreht sich und läuft dribbelnd in Richtung Tor (2).
- Einige wenige Meter vor dem Tor schließt der Spieler mit einem Torschuss ab (3).
- Anschließend geht er außen zurück und stellt sich hinten an.
- Sobald der nächste Spieler am roten Kegel positioniert ist, erhält dieser den Pass (1) usw.

Dauer: 10 Minuten



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: 15 Minuten