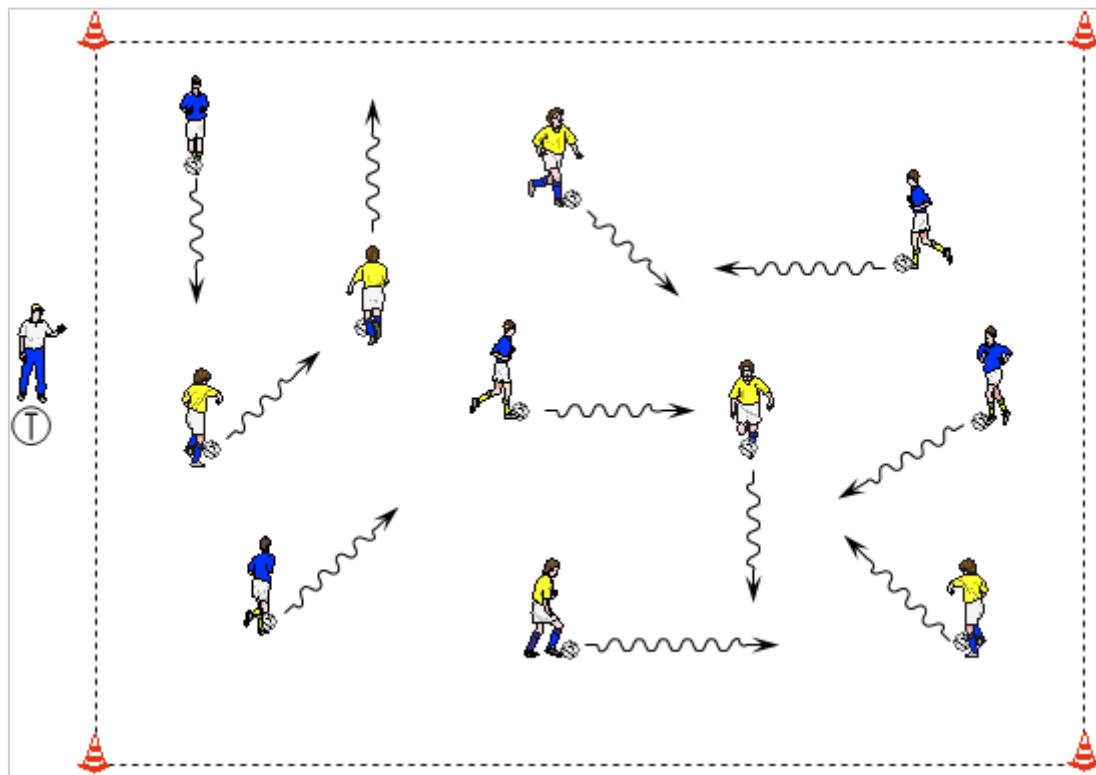


Trainingseinheit Nr. 4 für F-Junioren

Dauer:	ca. 80 Minuten
Materialien:	6 Hütchen, pro Spieler 1 Ball, Leibchen; 4 Minifußball-Tore, 4 Fahnenstangen, 3 Hürdenstangen, 4 rote Kegel, 2 grüne Kegel, 2 große Tore

Übung 1: Ballgewöhnung/Koordination

Kategorie: Koordination



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem Spielfeld befinden sich alle Spieler mit einem Ball.

Beschreibung:

- Jeder Spieler dribbelt zu Beginn frei im Spielfeld, ohne dieses zu verlassen und mit anderen Spielern zusammenzustoßen.
- Auf Kommando des Trainers führen die Spieler diverse Aktionen aus:
 - Den Ball nur mit dem rechten (starken) bzw. linken (weniger starken) Fuß führen.
 - Den Ball nur mit der Innenseite/Außenseite führen.
 - Kurven laufen.
 - Ball im Wechsel mit der Innenseite/Außenseite führen.
 - Auf einem Bein hüpfen und den Ball mit dem anderen führen.
 - Auf einem Bein hüpfen und mit diesem den Ball führen.
 - Jonglieren.
 - Finten vorgeben (z.B. Übersteiger).
 - Etc.

Dauer: 10 Minuten



Übung 2: Ballschule

Kategorie: Koordination mit Ball

Beschreibung:

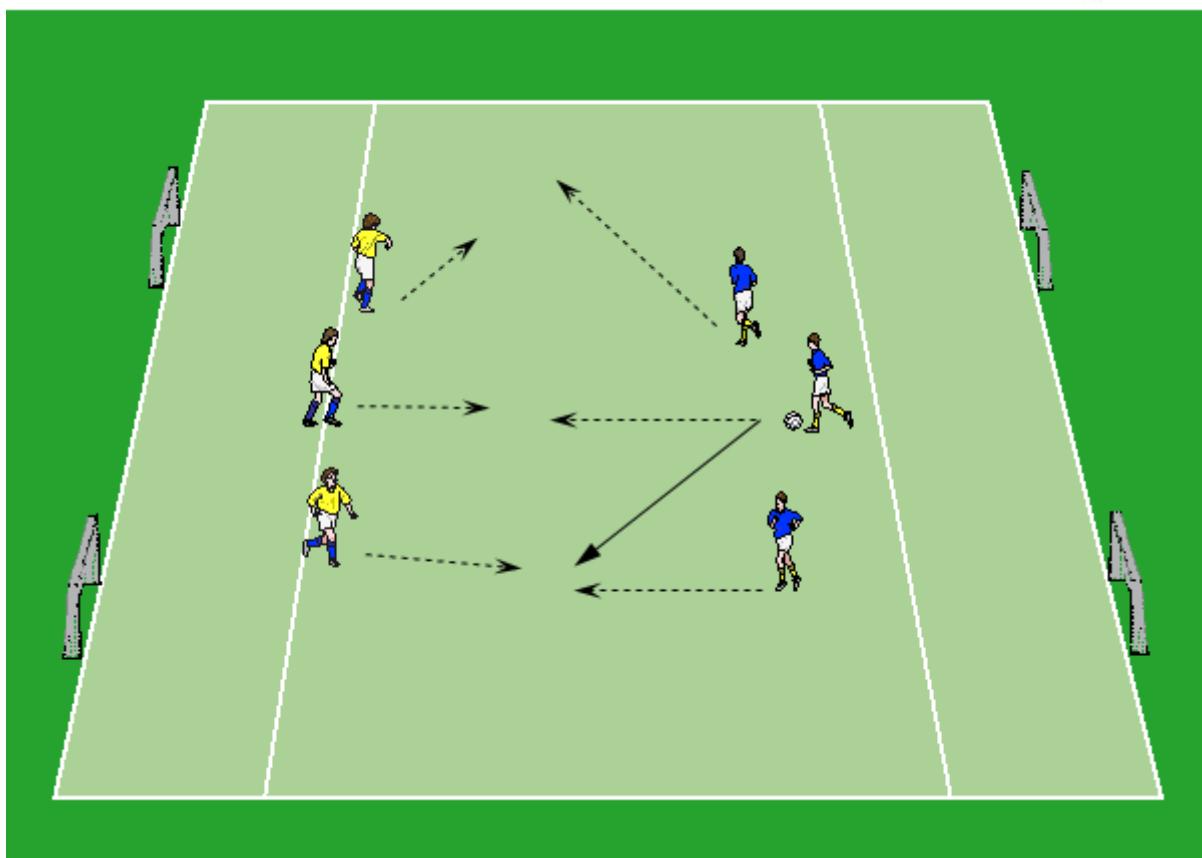
- Die Spieler führen diverse Übungen mit dem Ball aus.
- Einzel- oder Partnerübungen.

Einzelübungen:

- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse

Übung 3: Minifußball

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Toren.
- Jede Mannschaft verteidigt und spielt auf zwei Tore.

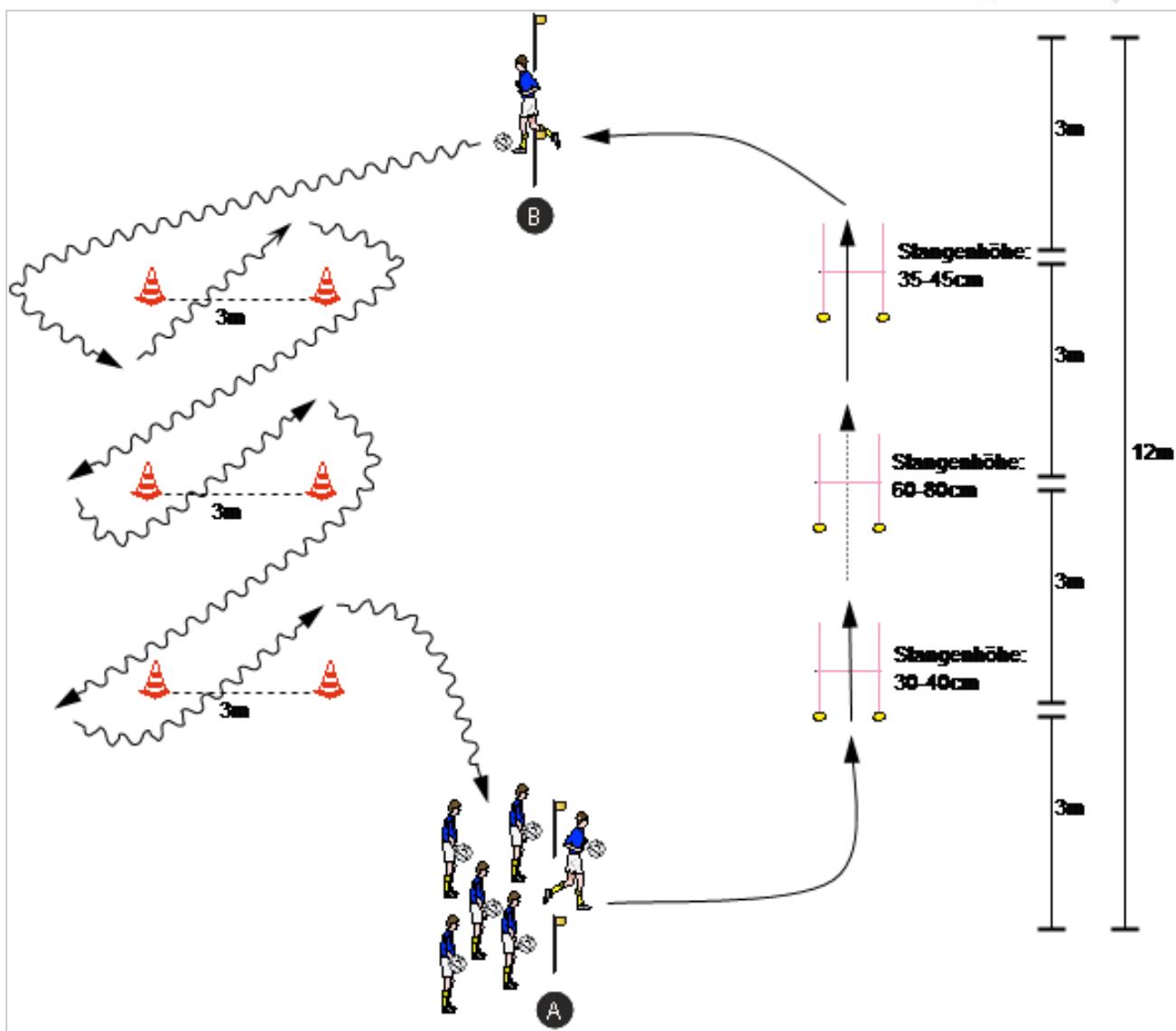
Beschreibung:

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter und nach den Minifußball-Regeln (Anleitung auf der Homepage unter <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

Dauer: 10 Minuten

Übung 4: Staffellauf

Kategorie: Schnelligkeit/Koordination



Organisation:

- Ein Parcours wird wie folgt aufgebaut:
 - Zwei Fahnenstangen (A) markieren die Startlinie, an der sich alle Spieler sammeln.
 - Leicht versetzt und in einem Abstand von jeweils drei Metern werden insgesamt drei Hürdenstangen aufgebaut. Die Höhe der Stangen variiert von 30-40 Zentimetern (1. Stange), 60-80 Zentimetern (2. Stange) bis zu 35-45 Zentimetern (3. Stange).
 - Wiederum davon leicht versetzt, aber gegenüber der ersten Fahnenstangen, werden erneut zwei Fahnenstangen (B) aufgebaut.
 - Davon leicht versetzt, gegenüber der Hürdenstangen, werden insgesamt drei Hüttchenpaare in einem Abstand von jeweils 3 Metern aufgebaut.
- Der Parcours kann mehrmals nebeneinander aufgebaut werden.

**Beschreibung:**

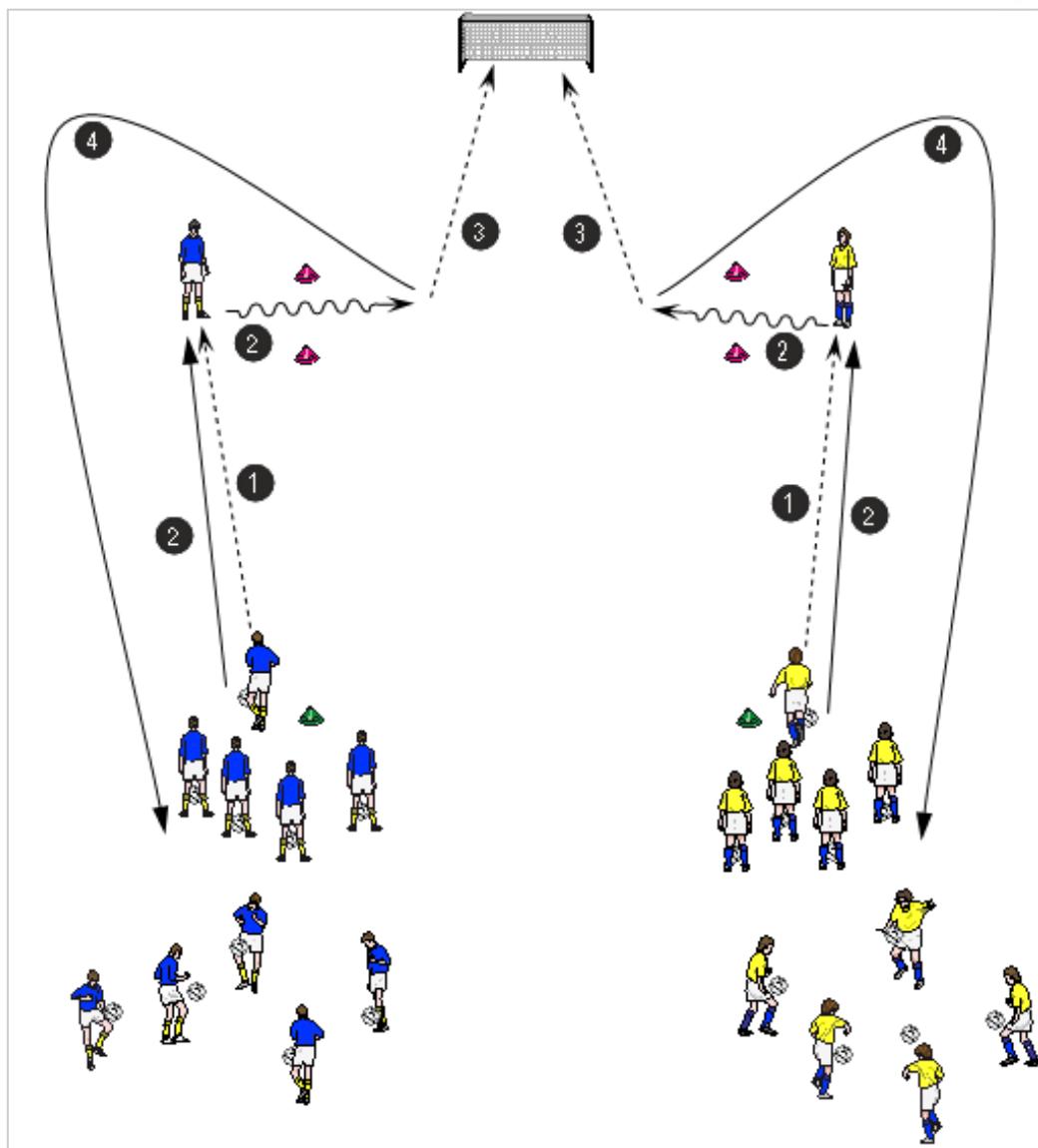
- Auf den ersten Zuruf / auf das erste Signal des Trainers starten die jeweils ersten Spieler am Startpunkt (A) mit dem Ball in der Hand.
- Die erste Hürde wird übersprungen.
- Die zweite Hürde wird unterlaufen, d.h., die Spieler gehen unter der Stange durch.
- Die dritte Hürde wird wieder übersprungen.
- Am Punkt B lässt der Spieler den Ball fallen und dribbelt fortan durch den Slalom-Parcours.
- Das erste Hütchen wird dabei stets aus Sicht des Spielers links umlaufen, also entgegen dem Uhrzeigersinn.
- Das jeweils zweite Hütchen wird im Uhrzeigersinn umlaufen.
- Am Startpunkt (A) angelangt, übergibt der Spieler den Ball an den nächsten Spieler, der daraufhin sofort startet und den Parcours wie oben beschrieben durchläuft.

Varianten:

- Wettkampf: Welche Mannschaft schafft es als erste, den Parcours 2 x mit allen Spielern zu absolvieren?
- Entsprechend dem vorhandenen Material kann der Parcours auch verändert und/oder ergänzt werden (z.B. Reifen-Elemente einbauen und/oder Kegel, an denen fintiert wird etc.)

Dauer: 15 Minuten

Übung 5: Fintieren mit Torabschluss
Kategorie: Koordination/fußballspezifisch



Organisation:

- Zwei Kegel (grün) werden als Startpunkte für zwei Mannschaften gesetzt.
- An den grünen Kegeln steht die Hälfte der Spieler mit Ball, mit Ausnahme von einem.
- Die andere Hälfte steht in einigen Metern Entfernung und jongliert mit jeweils einem Ball.
- Einige Meter von den grünen Kegeln entfernt werden für jede der beiden Mannschaften jeweils zwei weitere Kegel (rot) als Gasse aufgebaut.
- Vor dieser Gasse steht aus jeder Mannschaft ein Spieler ohne Ball.
- In einigen Metern Entfernung von den beiden Gassen steht ein (Minifußball-)Tor.

Beschreibung:

- Der erste Spieler jeder Mannschaft, der am Startpunkt steht, spielt einen Pass zu dem Mitspieler an der Gasse (1), läuft anschließend seinem Pass hinterher (2) und positioniert sich entsprechend vor der Gasse.
- Parallel nimmt der Spieler, der an der Gasse gewartet hat, den Ball an und mit, dribbelt durch die Gasse (2) und schließt mit einem präzisen Torschuss ab (3).
- Anschließend stellt sich der Spieler wieder hinten an (4).
- Nach mehreren Durchgängen tauschen die Spieler, die den Parcours absolviert haben und diejenigen, die jonglierten, ihre Rollen.



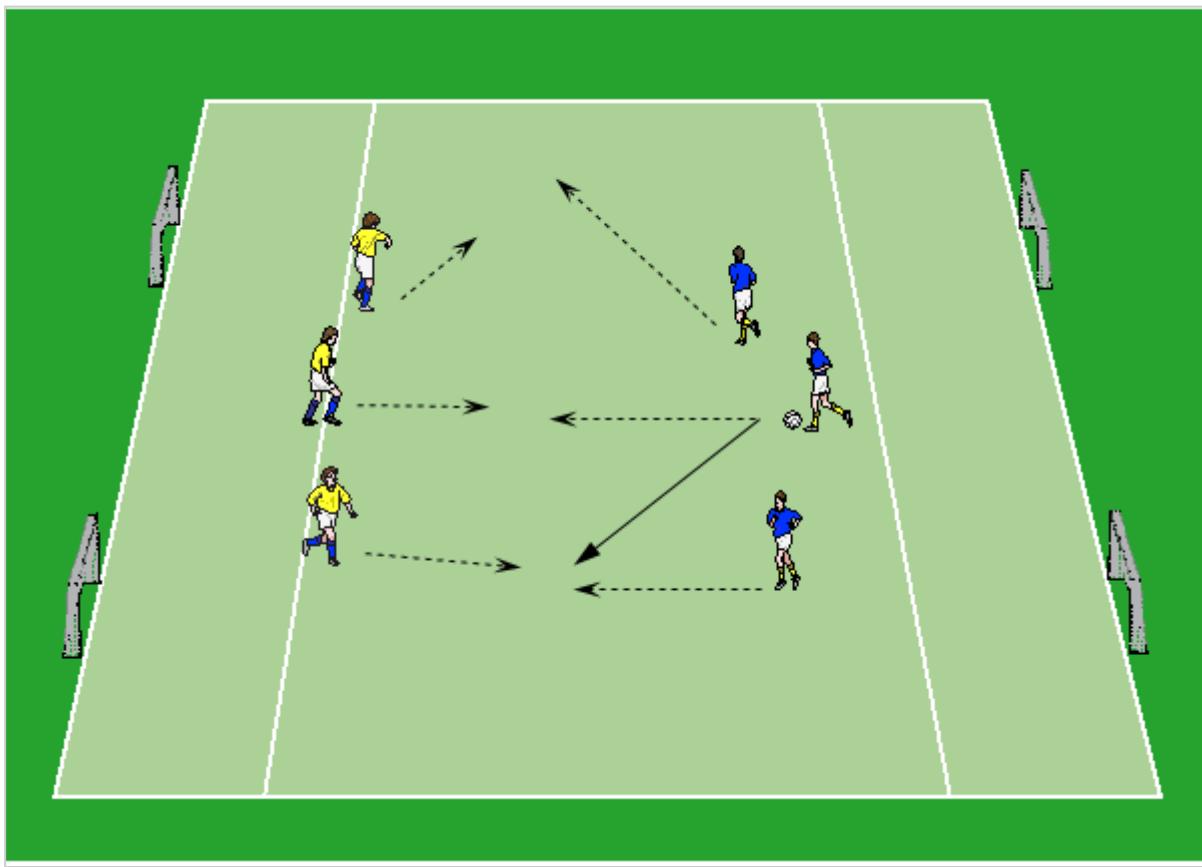
Varianten:

- Statt die Gasse einfach zu durchlaufen kann an dieser auch fintiert werden.
- Das Tor kann variiert werden (Minifußball-Tor oder großes Tor mit festem/wechselndem Torhüter).
- In den Rückweg kann ein Hindernisparcours integriert werden, z.B. Reifen, Hütchen (= Slalom mit Ball), Hürdenstangen etc.
- Zwischen den jonglierenden und den Parcours absolvierenden Spielern findet ein fliegender Wechsel statt: der Spieler, der gerade den Rückweg hinter sich hat, stößt zu den jonglierenden Spielern, dafür stellt sich einer der jonglierenden Spieler für den Parcours an.

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: Minifußball

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Toren.
- Jede Mannschaft verteidigt und spielt auf zwei Tore.

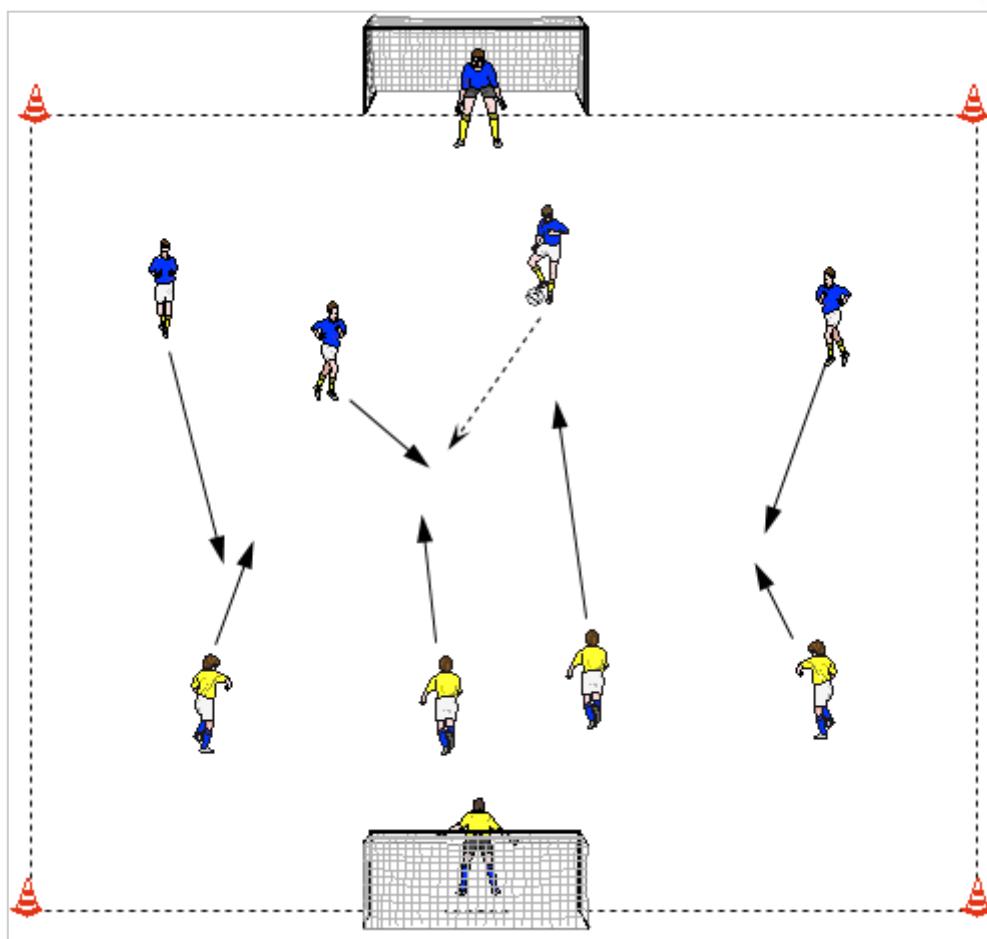
Beschreibung:

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter und nach den Minifußball-Regeln (Anleitung auf der Homepage unter <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

Dauer: 10 Minuten

Übung 7: Abschluss-Spiel (4 gegen 4 mit Torhüter)

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld (25x20 Meter) mit zwei Toren wird aufgebaut.
- Zwei gleich große Mannschaften spielen im 4-vs.-4 (+Torhüter) bzw. maximal im 5-vs.-5 (+Torhüter) gegeneinander.

Beschreibung:

- Beide Mannschaften versuchen ein Tor zu erzielen.
- Nach einem Torerfolg ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und es wird sofort weiter gespielt (alternativ muss sich die erfolgreiche Mannschaft in ihre eigene Hälfte zurückziehen, ehe das Spiel wieder aufgenommen wird).
- Alle zwei Minuten wechselt der Torhüter, so dass nach Spielende alle Kinder im Tor gewesen sind.

Varianten:

- Bei vielen Spielern mehrere Spielfelder aufbauen.
- Bei ungerader Spieleranzahl Mannschaften abwechselnd in Überzahl spielen lassen.
- Turnierform möglich.

Dauer: 10 Minuten