

Beispiel-Trainingseinheit 2 – E-Jugend

MATERIAL	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
<ul style="list-style-type: none"> • 6-12 Leibchen • 16-24 Hütchen • 4-8 Minitore • Min. jedes Kind einen Ball 	8-20	Individuelle Ballkontrolle + Zusammenspiel: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach & hoch) + Schießen

Trainingsablauf

Die Trainingseinheit ist in vier Phasen eingeteilt, die Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen.

	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4
BEI 80 MINUTEN TRAININGSZEIT	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten
ÜBUNG	Tunnel und Brücke	Fußballtennis	Funino – Spiel in die Tiefe	El Caos: Doppeltes 3gg3

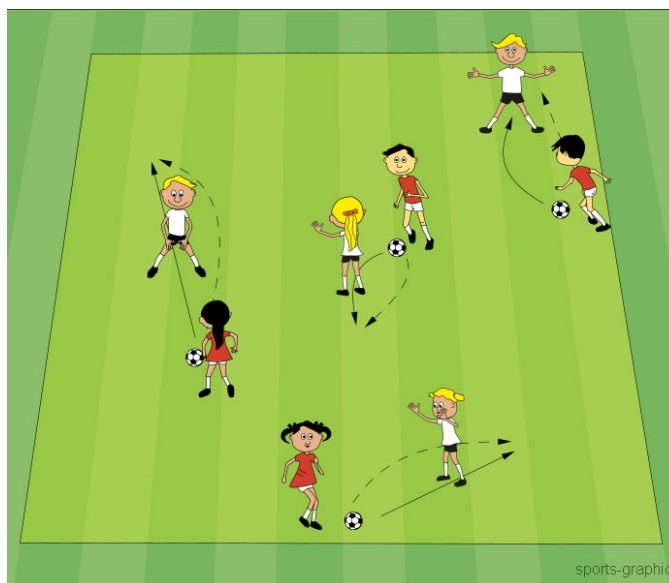
In dieser Einheit werden die Kinder vom Einfachen zum Komplexen an das Passen und die Ballmitnahme (flach & hoch) herangeführt. Nachdem die Kinder das Passen und die Ballmitnahme zunächst ohne Gegenspieler üben können, steigt in den Übungs- und Spielformen nach und nach der Raum-, Zeit und Gegnerdruck.

Tunnel & Brücke

Feld: Je nach Anzahl der Kinder

ABLAUF

- 2 Teams: Die Kinder des einen Teams stellen sich mit gespreizten Beinen (Tunnel) oder einer Brücke ins Feld. Die Kinder des anderen Teams haben einen Ball am Fuß und versuchen so viele Kinder wie möglich zu tunneln
- Nach einer gewissen Zeit Aufgabenwechsel: Welches Team schafft die meisten Tunnel?



VARIATIONEN

- Ein Ball pro 2er-Paar. Jedes Paar versucht sich durch so viele Tunnel wie möglich zuzupassen. Welches Paar schafft am meisten Tunnel?
- Um Pässe durch die Tunnel zu erschweren, machen die stehenden Kinder Hampelmänner

Fußball-Tennis

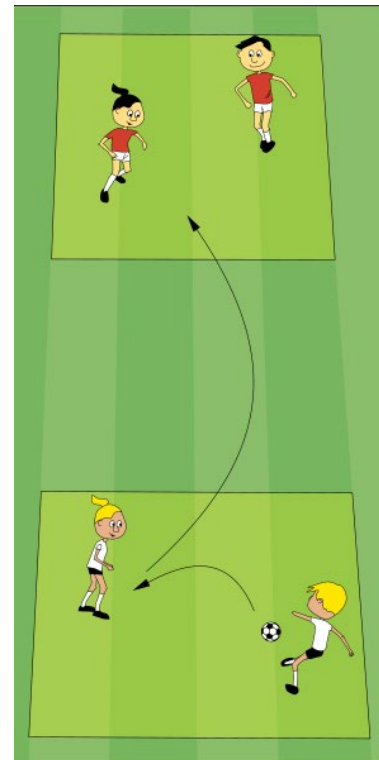
Feld: So viele Felder aufbauen, dass alle Kinder spielen können. Felder etwa 3x3m mit 3m-Mittelzone

ABLAUF

- Fußball-Tennis im 2 gegen 2: Der Ball wird in der Luft gehalten und darf einmal pro Team auf dem Boden aufkommen. Der Ball wird hoch ins andere Feld gespielt
- Die Mittelzone darf nicht belaufen oder bespielt werden
- Wenn der Ball ins Aus gespielt wird oder zweimal auf dem Boden aufkommt, bekommt das andere Team einen Punkt
- Danach wird der Ball per Angabe von der hinteren Feldlinie ins Spiel gebracht
- Nach jedem Punktgewinn des anderen Teams wechselt der Angabe-Spieler (vgl. Volleyball)

VARIATIONEN

- Ballkontaktanzahl, Bodenkontaktanzahl und Passanzahl je nach Spielstärke variieren (z.B. max. 3 Ballberührungen pro Kind pro Aktion, 3 Bodenkontakte erlaubt, nach 2 Pässen innerhalb eines Teams muss zum anderen Team gespielt werden – wie beim Volleyball)
- 1gg1 und 3gg3 möglich
- Nach Zeit oder Punkten spielen
- Punkte mit dem Kopf zählen doppelt
- Jedes Kind muss den Ball mindestens einmal berührt haben, bevor wieder rüber gespielt wird
- Mehrere Felder aufbauen und als Turnier mit Auf- und Abstieg oder Jeder gegen Jeden spielen
- Als Rundlauf spielen (vgl. Tischtennisrundlauf): Die Kinder stellen sich hintereinander auf beiden Seiten auf und spielen abwechselnd den Ball in das jeweils andere Feld. Das Kind, das den Ball gespielt hat, wechselt die Seite. Jedes Kind hat 10 Leben. Bei einem Fehler muss es eins abziehen. Wer hat nach 5 Minuten noch am meisten Leben?

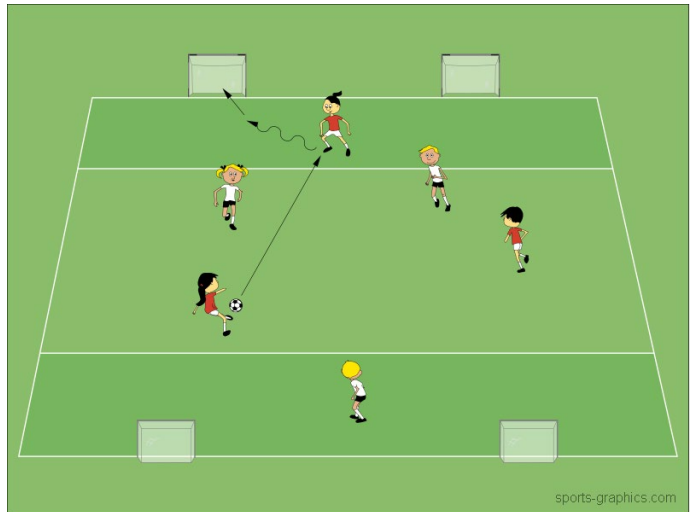


Funino: Spiel in die Tiefe

Feld: Funino-Feld mit Schusszonen markieren, Feldgröße je nach Niveau der Kinder (z.B. L: 26, B.: 20). So viele Felder aufbauen, dass alle Kinder gleichzeitig spielen können.

ABLAUF

- Regeln wie bei der Funino-Grundform
- Ein Kind jedes Teams muss in der Angriffs-Schusszone bleiben. So lernen die Kinder die Tiefe des Spielfelds zu nutzen
- Wechsel des Angreifers nach jedem Tor



VARIATIONEN

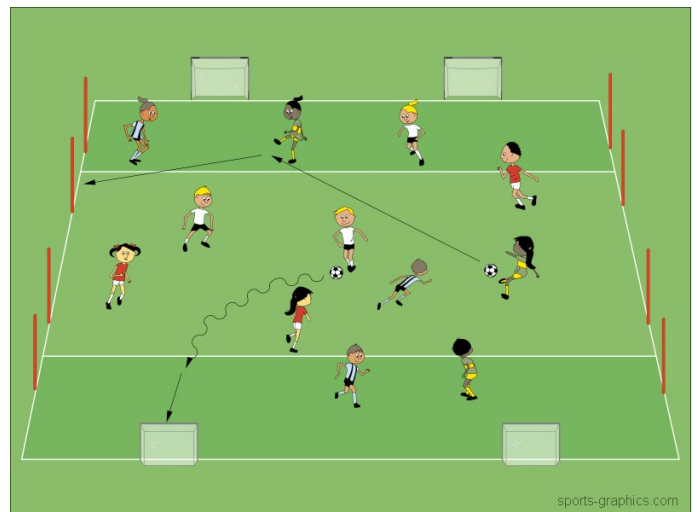
- Einfacher: Jedes Team hat einen zusätzlichen Anspieler an der eigenen Grundlinie, der jederzeit angespielt werden kann und 2-3 Sekunden Zeit hat, den Ball zurück ins Feld zu spielen
- Die anderen Spieler dürfen erst nach der Annahme des Angreifers in die Schusszone nachrücken
- Schwerer: Der Angreifer darf kein Tor schießen, sondern muss auf einen nachrückenden Mitspieler ablegen
- Auch im 4 gegen 4 möglich

El Chaos: Doppeltes 3 gegen 3

Feld: Vorher aufgebaute Felder nutzen und zusätzliche Stangentore aufbauen

ABLAUF

- 2 Funino-Spiele gleichzeitig auf einem Feld
- Zwei 3er-Teams spielen gegeneinander quer auf die Stangentore, zwei 3er-Teams spielen gegeneinander auf die Minitore
- Nach 3 Minuten wechseln die Teams die Spielrichtung um 90 Grad. Sie spielen also jeweils auf die anderen Tore



VARIATIONEN

- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ ändern die Teams die Spielrichtung um 90 Grad
- Die Seiten sind benannt nach Norden, Osten, Süden, Westen. Der Trainer kann während dem Spiel mit Kommandos die Teams durchtauschen (z.B. „Rot Norden, Weiß Osten, Gelb Süden, Blau Westen“)
- Torerzielung durch Dribbling durch die Stangentore
- Die Stangentore dürfen vom hintersten Kind auch mit der Hand verteidigt werden