

# Beispiel-Trainingseinheit E-Jugend

Von Melanie Behringer



MATERIAL FÜR 20 KINDER	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 Leibchen</li> <li>• 24 Hütchen</li> <li>• 4 Mini-, Hütchen-, oder Stangentore</li> </ul>	8-20	<b>Individuelle Ballkontrolle + Zusammenspiel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach &amp; hoch) + Schießen</li> </ul>

## Trainingsablauf

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

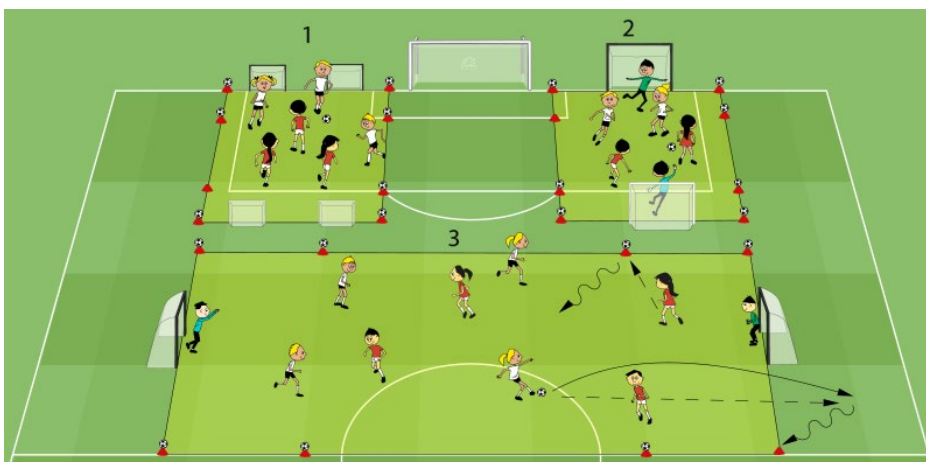
	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4
<b>BEI 80 MINUTEN TRAININGSZEIT</b>	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten
<b>ÜBUNG</b>	Spiele mit Über- und Unterzahl	Ballhalten in drei Zonen	4-Farben-Rondo: 6 gegen 2	Mini-Turnierform 4 gegen 4

## Spiele mit Über- und Unterzahl

**Feld:** Für das gesamte Training je nach Kinderzahl 2-3 Felder aufbauen. Zum Beispiel:

- **Feld 1** Minitor 3gg3:  
L: 26m B: 20m
- **Feld 2** Kleinfeldtore 2gg2:  
L: 20m B: 15m
- **Feld 3** Kleinfeldtore 4gg4: L:  
40m B: 20m

Die Feldgröße sollte an das Können der Kinder angepasst werden: Je besser die Spieler, desto kleiner die Felder. Alle Tore können auch mit Hütchen oder Stangen markiert werden.



### ABLAUF

- Bei einem Ausball muss der Schütze den Ball holen und auf einem freien Hütchen positionieren. Das andere Team holt währenddessen einen Ball von einem Hütchen, dribbelt ins Feld und ist kurzzeitig in Überzahl
- Bei einem Torerfolg holt das Team, dass das Tor kassiert hat, einen neuen Ball von einem Hütchen und kontert direkt auf das andere Tor
- Nach 4 Minuten tauschen die Teams ihre Felder (andere Spielzeiten möglich)
- Je nach Anzahl der Kinder verschiedene Teams einteilen, sodass alle Kinder spielen können (nie mehr als 4 Kinder pro Team!)

- Bei ungerader Spieleranzahl mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt.
- Vorschläge für die Anzahl der Kinder in den Feldern:
  - Feld 1: Funino im 3 gegen 3
  - Feld 2: 2 gegen 2 auf Kleinfeldtore mit Torhütern. Beim 2 gegen 2 beobachten, wie stark die Belastung und wie das Niveau der Kinder ist. Wenn zu oft Bälle geholt werden müssen und dadurch zu wenige Spieler im Feld sind, ggf. in ein 3 gegen 3 auffüllen.
  - Feld 3: 4 gegen 4 auf Kleinfeldtore mit Torhütern

#### VARIATIONEN

- Torerfolg nur aus markierten Schusszonen (z.B. nur 6 Meter vor den Toren)
- Mit unterschiedlichen Bällen und Feldern spielen (Dribbellinien, Dribbeltore, Minitore, Kleinfeldtore usw.)

## Ballhalten in drei Zonen

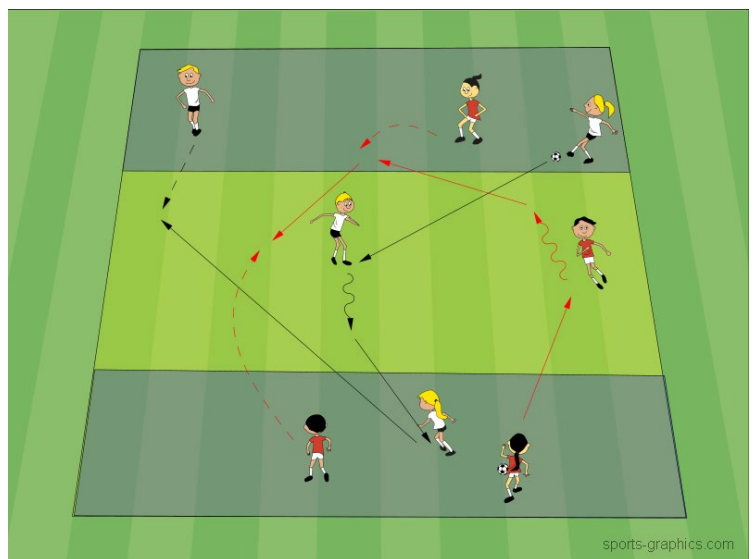
**Feld:** Die kleineren Felder 1 und 2 aus der ersten Spielform nutzen

#### ABLAUF

- 2 Teams (3-4 Spieler) spielen sich untereinander den Ball zu. Der Ball muss dabei immer in eine andere Zone gespielt werden
- In jeder Zone muss mindestens ein Kind eines Teams und dürfen maximal 2 Kinder pro Team sein

#### VARIATIONEN

- Wettbewerb: Verlagerungen von Endzone zu Endzone über die Mittelzone geben einen Punkt. Steil-Klatsch-Tief-Kombinationen geben einen Extrapunkt. Welches Team schafft in 2 Minuten mehr Punkte?
- Schwerer: Jedes Team stellt einen Störspieler, der versucht, beim anderen Team den Ball zu klären oder zu erobern
- Nach einem Pass muss der Passgeber in eine andere Zone laufen
- Nach jedem Pass erfolgt eine Laufkoordination
- Der Ball darf nicht in die Zone zurückgespielt werden, aus der er kommt
- Eine vertikale Mittellinie ziehen, sodass das Feld 6 Zonen hat. Gleiche Regeln/Variationen möglich
- Mit 3 oder 4 Teams in einem Feld spielen (Feldgröße anpassen)

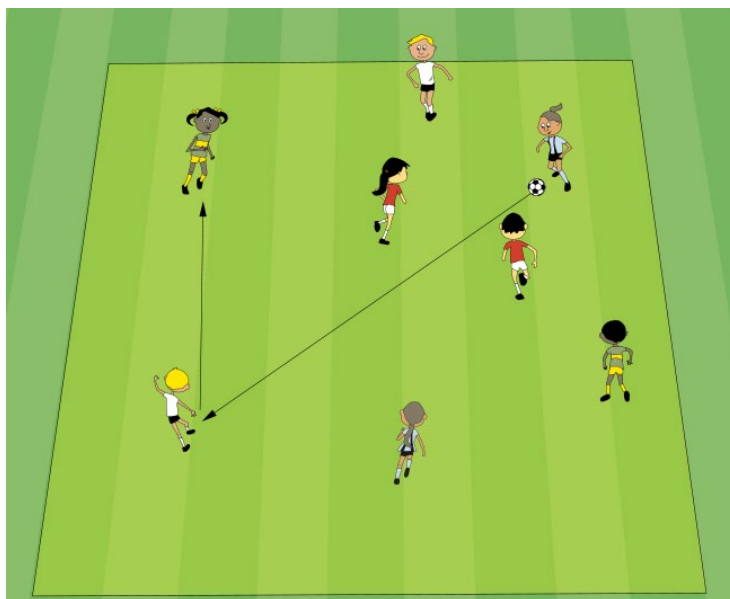


## 4-Farben-Rondo: 6 gegen 2

**Feld:** Die kleineren Felder 1 und 2 nutzen und ggf. verkleinern

### ABLAUF

- Vier Paare bilden: 3 Paare spielen zusammen gegen ein Paar (6 gegen 2)
- Die 3 Paare versuchen gemeinsam den Ball zu halten (In der Grafik Weiß, Grün-Gelb und Blau-Schwarz). Ein Paar versucht den Ball zu erobern (In der Grafik Rot)
- Fließender Tausch der Rollen: Wenn das Paar den Ball erobert hat, spielen sie sofort mit auf Ball halten. Das Paar, das zuletzt am Ball war und für den Ballverlust verantwortlich hat, muss nun den Ball erobern



### VARIATIONEN

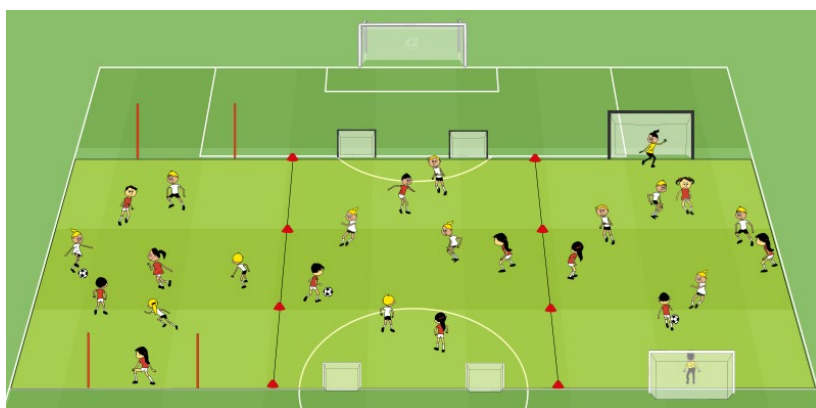
- Mini-, Hütchen- oder Stangentore außerhalb des Feldes aufbauen (bestehende Tore nutzen). Wenn ein Paar den Ball erobert, versucht es, auf eines der Tore zu treffen. Danach Rollentausch.
- Die 3 Paare erhalten für eine bestimmte Anzahl an Pässen einen Punkt. Das eine Paar bekommt einen Punkt, wenn es nach der Balleroberung aus dem Feld dribbelt, einen Pass untereinander spielt oder auf ein Feld außerhalb des Tores trifft
- Mit 3 Farben im 4 gegen 2 oder 6 gegen 3 spielen
- Die Kinder, die den Ball halten, haben nur 2-3 Sekunden Zeit, bis sie wieder abspielen müssen
- Nach Ballverlust haben die 3 Paare 3 Sekunden Zeit, den Ball zurückzuerobern. Erst dann werden die Rollen getauscht

## Mini-Turnierform 4 gegen 4

**Feld:** Die bereits aufgebauten Felder nutzen, ggf. Feld 1 oder 2 vergrößern

### ABLAUF

- Abschlussturnier in 2 Feldern mit unterschiedlichen Toren im 4 gegen 4
- Je nach Anzahl der Kinder flexibel sein, sodass alle Kinder spielen können: z.B. in 3 Feldern spielen, im 3gg3 spielen, mit Rotationsspieler spielen, für pausierende Teams Minifelder aufbauen (z.B. 1 gegen 1 auf Dribbellinien)
- Bei 4 Teams: Jeder gegen jeden, ein Spiel dauert 6 Minuten (Bei Hin- & Rückrunde: 3 Minuten)
- Möglicher Spielplan für 4 Teams:



	Feld 1	Feld 2
Spiel 1	Team A – Team B	Team C – Team D
Spiel 2	Team A – Team C	Team B – Team D
Spiel 3	Team A – Team D	Team C – Team B