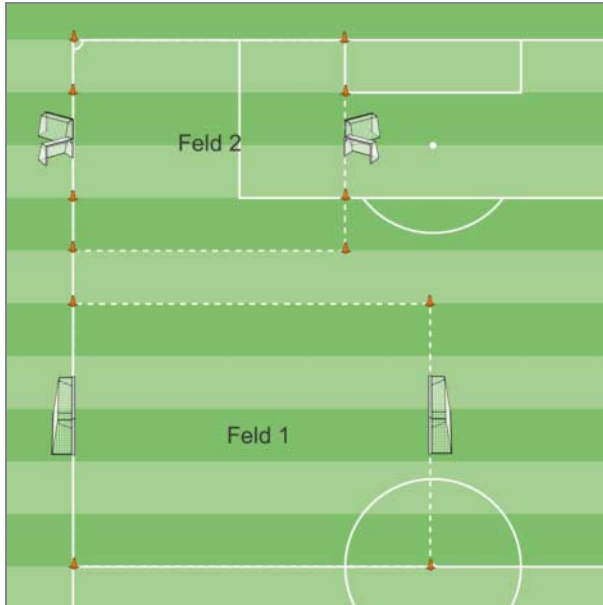


„KLARA BÜHL“-TECHNIKTRAINING

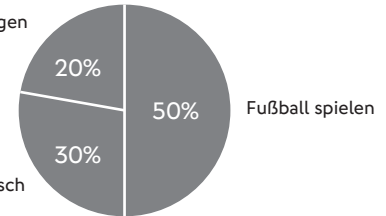
Trainingseinheit für 16 Kinder (E-Jugend)



E-JUNIOREN

Vielseitig bewegen

Fußball spielerisch
(kennen)lernen

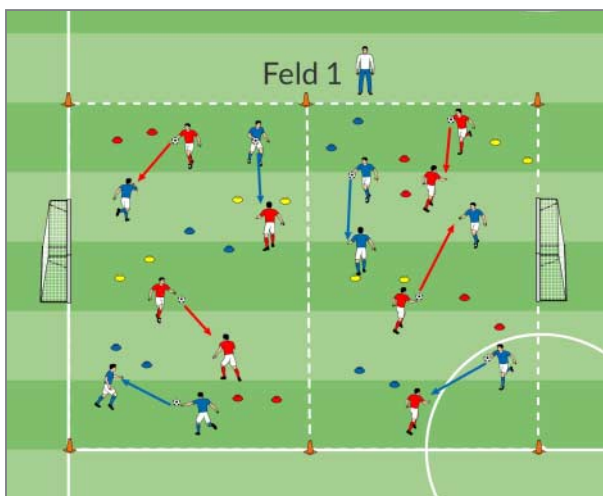


ORGANISATION

- ▶ 2 Spielfelder errichten:
Feld 1: 35 x 25 Meter mit Kleinfeldtoren.
Feld 2: 25 x 20 Meter mit 4 Minitoren.

Hinweis

- ▶ Bei mehr Teilnehmern weitere Minifußball-Felder aufbauen.



AUFWÄRMEN 1

5 MIN.

KENNELERNEN

Organisation

- ▶ Das Feld in 2 Hälften teilen und je 3 x 2 verschiedenfarbige Hütchentore markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern bilden und gleichmäßig auf die Spielfeldhälften verteilen.
- ▶ 4 Spieler in jeder Hälfte haben Bälle.

Ablauf

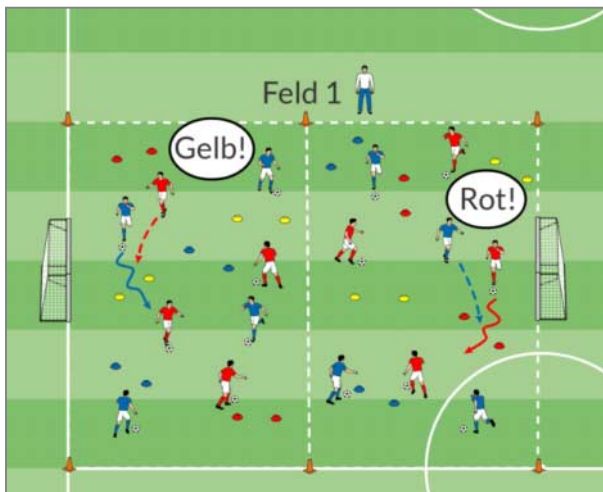
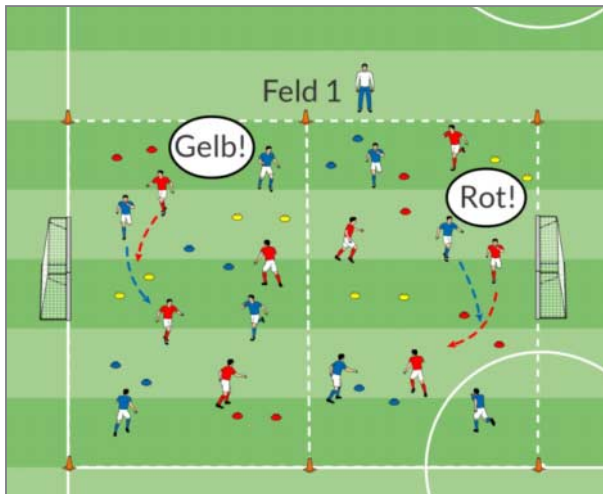
- ▶ Die Spieler laufen mit dem Ball in der Hand durch das Feld und werfen sich untereinander zu.
- ▶ Nachdem sie den Ball abgegeben haben, müssen die Kinder zunächst eine leichte Turnübung (z. B. Purzelbaum, Radschlag) machen, ehe sie einen neuen Ball in Empfang nehmen können.

Variationen

- ▶ Den Namen des jeweiligen Ballempfängers rufen.
- ▶ Mit Ball am Fuß:
 - > Die Ballbesitzer dribbeln im Feld umher.
 - > Nun passen sie einem Mitspieler ohne Ball zu und rufen den Namen des Kindes, von dem sie vorher der Ball bekommen haben.

LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel —————>

„KLARA BÜHL“-TECHNIKTRAINING



AUFWÄRMEN 2

5 MIN.

FANGSPIEL

Organisation und Ablauf

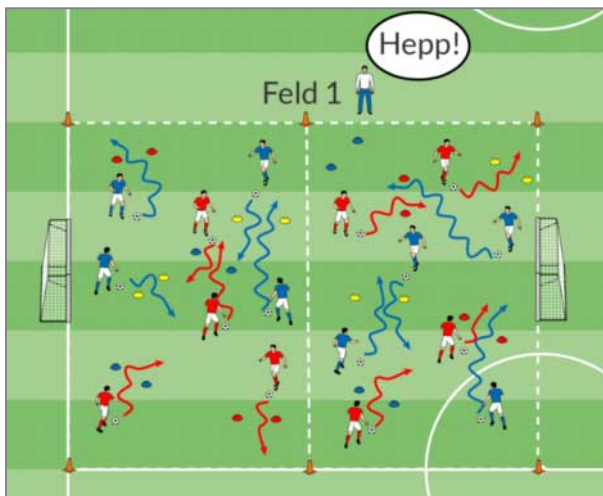
- ▶ Für jede Spielfeldhälfte einen Fänger bestimmen.
- ▶ Alle Kinder laufen mit Ball am Fuß im Feld umher.
- ▶ Die Fänger rufen laut den Namen eines anderen Kindes und die Farbe eines Hütchentores.
- ▶ Das aufgerufene Kind muss nun versuchen durch das Hütchentor zu rennen, bevor es vom Fänger erwischt wird.
- ▶ Gelingt dies nicht, so übernimmt es die Rolle des Fängers.

Variationen

- ▶ Mit 2 Fängern spielen.
- ▶ Die Farben der Hütchen mit anderen Begriffen kennzeichnen (Feuer = Rot, Wasser = Blau, Sonne = Gelb).
- ▶ Namen durch Nummern ersetzen.

LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel —————>

„KLARA BÜHL“-TECHNIKTRAINING



Ballschul-Aufgaben

- ▶ Einhändig werfen und fangen.
- ▶ Werfen, vor/hinter dem Körper klatschen und wieder fangen.
- ▶ Werfen, hinsetzen und im sitzen fangen.
- ▶ Werfen, fangen und anschließend jonglieren (Fuß, Knie, mit Zwischenpraller, etc.)

TECHNIKTEIL

10 MIN.

„KICK IT LIKE KLARA!“

Organisation und Ablauf

- ▶ Alle Spieler dribbeln mit Ball im Feld umher.
- ▶ Dabei sollen sie Finten in verschiedenen Variationen ausführen.
- ▶ Methodik: Erst frei im Feld, anschließend an einem frei gewählten Hütchen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando sollen die Spieler in 10 Sekunden möglichst viele Hütchentore durchdribbeln.
- ▶ Auf ein weiteres Kommando endet die Torejagd und die Spieler sollen schnellstmöglich zu einem Hütchen der angesagten Farbe dribbeln und dort die verknüpfte Ballschul-Aufgabe durchführen.
- ▶ Anschließend beginnt die nächste freie Dribbel-Phase.

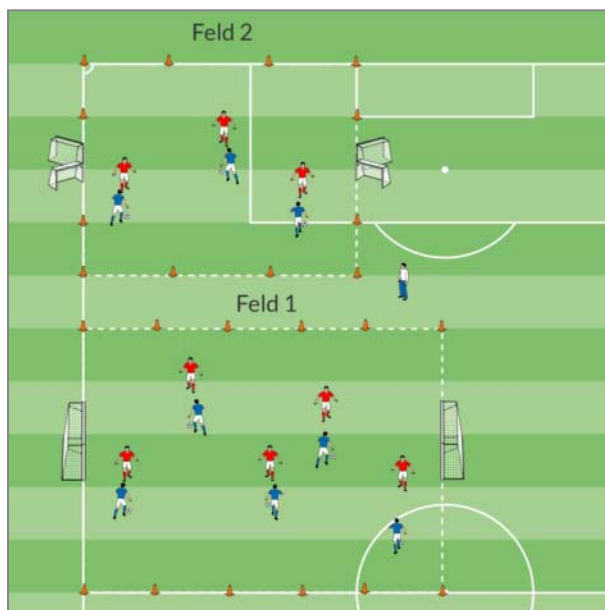
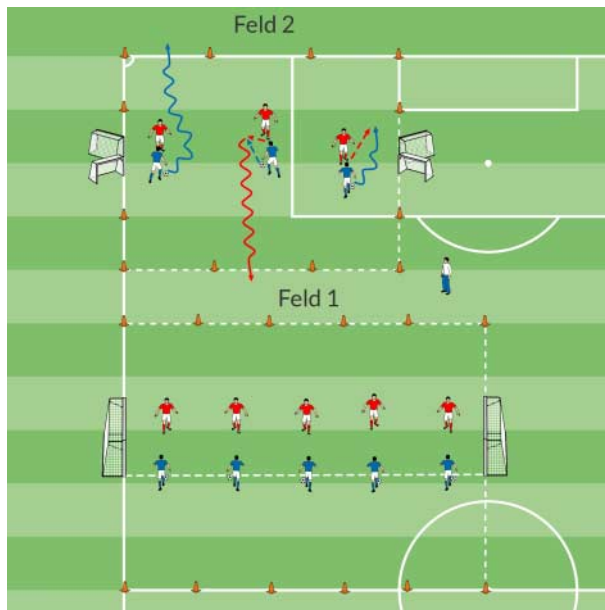
Variationen

- ▶ Nach einer Finte mit Tempo durch eines der Hütchentore dribbeln.
- ▶ Verschiedene Bälle nutzen.
- ▶ Das Team, das mehr Hütchentore durchdribbelt hat, erhält einen Punkt für die Gesamtwertung.
- ▶ Das Team, das zuerst am angesagten Endhütchen versammelt war, erhält ebenfalls einen Punkt für die Gesamtwertung.
- ▶ Das Fangspiel aus Aufwärmen 2 mit Bällen anstelle der Torejagd wiederholen.

Hinweise

- ▶ Beidfüßige Ausführung der Finten einfordern.
- ▶ Unbekannte Finten vormachen, vormachen lassen, oder den Kindern verschiedene Videos zeigen.

„KLARA BÜHL“-TECHNIKTRAINING



SPIELPHASE 1

15 MIN.

1 - GEGEN - 1 - TURNIER

Organisation und Ablauf

- ▶ Startlinien etwa auf Pfostenhöhe für Angreifer und Verteidiger markieren.
- ▶ 5 Dribbel-Duelle in Feld 1 bzw. 3 Dribbel-Duelle in Feld 2 organisieren.
- ▶ Dazu Paare bilden und die Spieler gegenüber voneinander in ihren Korridoren aufstellen.
- ▶ Die Angreifer (Blau) haben Bälle.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet das Dribbel-Duell.
- ▶ Dabei müssen die Verteidiger die Hände auf dem Rücken zusammennehmen.
- ▶ Nach Ballgewinn (Rot) ist diese Einschränkung aufgehoben.
- ▶ Nach Punkterzielung und Ausball wechselt der Ballbesitz.
- ▶ Wer nach 90 Sekunden häufiger über die gegenüberliegende Linie gedribbelt ist, gewinnt und steigt ein Feld auf.
- ▶ Die Verlierer steigen ab und wechseln dementsprechend in die entgegengesetzte Richtung den Korridor.
- ▶ Insgesamt 5 Durchgänge spielen.

CHAOS - 1 - GEGEN - 1

Ablauf

- ▶ Nach dem fünften Durchgang bleiben die neu entstandenen Paarungen bestehen, sodass Duelle auf Augenhöhe entstehen.
- ▶ Die Spieler sind nun nicht mehr an ihre Korridore gebunden und können im gesamten Feld die Dribbellinie überqueren.
- ▶ Die Verteidiger dürfen darüber hinaus ihre Arme normal einsetzen.
- ▶ Wer gewinnt die meisten Duelle?
- ▶ Die Punkte aller Spieler eines Teams zusammenzählen
- ▶ Welches Team gewinnt die Gesamtwertung?

Variation

- ▶ Nach Punkterzielung bleibt der erfolgreiche Spieler in Ballbesitz und greift in die andere Richtung an.
- ▶ Auf jedem Feld mit einem anderen Ball spielen
- ▶ Auf diagonale Tore spielen
- ▶ Kreuz und quer spielen: 1gg1-Duelle von oben nach unten und von rechts nach links

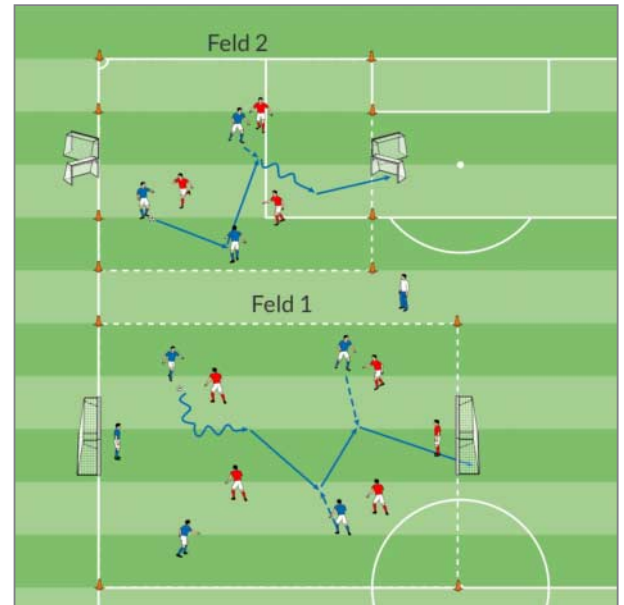
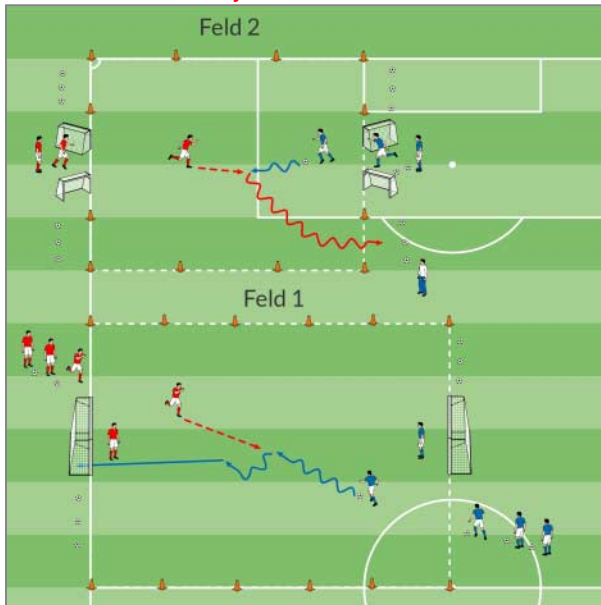
Hinweise

- ▶ Die Einschränkung für die Verteidiger soll den Angreifern das gegnerüberwindende Dribbeln erleichtern und somit für mehr Erfolgserlebnisse im Sinne des Lernzieles sorgen.
- ▶ Die einzelnen Korridore für den Turniermodus mit Namen von Kreisliga bis Championsleague kennzeichnen.
- ▶ Die Spieler im Chaos 1 gegen 1 auffordern, den Blick vom Ball zu lösen und so Zusammenstöße zu vermeiden.

LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) Schuss/Passspiel

„KLARA BÜHL“-TECHNIKTRAINING

Die Form "Einlaufen" kann alternativ zum 1gg1-Turnier und Chaos-1gg1 gespielt werden, beispielsweise im nächsten Training. Beide Formen in einer Einheit sind jedoch zu viel!



SPIELPHASE 2

15 MIN.

EINLAUFEN (Alternative zum 1gg1-Turnier / 1gg1-Chaos!)
Organisation und Ablauf

- ▶ **Feld 1:**
 - > 2 Teams zu je 5 Spielern einteilen, von denen je einer zunächst als Torwart fungiert.
 - > Die Feldspieler stellen sich neben ihren Toren auf.
 - > Die ersten beiden Spieler starten zum 1 gegen 1 in das Feld.
 - > Nach Treffer oder Ausball bleibt das erfolgreiche/begünstigte Team in Ballbesitz.
 - > In beiden Fällen rückt aus jedem Team ein Spieler zum 2 gegen 2 nach.
 - > Diesen Ablauf bis zum 4 gegen 4 fortsetzen.
 - > Nach einem Treffer aus dem 4 gegen 4 noch 2 weitere Bälle in dieser Konstellation ausspielen.
 - > Dazu zügig die bereitliegenden Bälle von den Grundlinien nutzen (Torwart spielt ein).
- ▶ **Feld 2:**
 - > 2 Teams zu je 3 Spielern einteilen und gegenüber voneinander starten lassen.
 - > Gleicher Ablauf wie in Feld 1 bis zum 3 gegen 3.

Variationen

- ▶ Nach dem 4 gegen 4 bzw. 3 gegen 3 den gleichen Ablauf „rückwärts“ bis zum 1 gegen 1 runterspielen.
- ▶ Direkt im 2 gegen 2 starten.
- ▶ Das Balldepot erweitern und um das gesamte Feld herum verteilen.
- ▶ Rugby-Regel: Vorwärts nur Dribbling, Pässe nur seitlich oder zurück

Hinweise

- ▶ Die Reihenfolge der Spieler stetig wechseln.
- ▶ Der Coachingfokus liegt auf Feld 1.
- ▶ In Feld 2 kann der Trainer einen Spieler zur Aufsicht hinzuziehen.

SCHLUSSTEIL

35 MIN.

ABSCHLUSSSPIEL
Organisation und Ablauf

- ▶ **Feld 1:**
 - > 5 gegen 5 auf Jugendtore.
- ▶ **Feld 2:**
 - > 3 gegen 3 auf Dribbel und Minitor.
- ▶ Die Torhüter in Feld 1 sind je ein Spieler aus den Viererteams in Feld 2 und wechseln somit nach jedem Durchgang.
- ▶ Nach 7 Minuten die Teams und Felder wechseln.
- ▶ Am Ende werden alle Ergebnisse zusammengerechnet: Welches Team hat mehr Treffer erzielt?

Variationen

- ▶ Mit steigender Spielzeit zählen die Treffer mehrfach: 1 Minute = 1 Punkt, 2 Minute = 2 Punkte usw.
- ▶ Die Treffer mit der Anzahl verschiedener Torschützen multiplizieren.

Weitere Variationsmöglichkeiten für das Abschlussspiel

- ▶ Über-/Unterzahlspiele organisieren (z.B. mit Hilfe neutraler Anspieler).
- ▶ Treppenspiel: Wie in Spielphase 2 „wachsen“ die Teams vom 2 gegen 2 über das 3 gegen 3 bis zum 4 gegen 4.
- ▶ 4 gegen 4 mit Zonenbindung: Eine Mittellinie markieren und die Teams im 2-2 einteilen, sodass je 2 Aufbau-/Abwehrspieler und 2 Angreifer klare Aufgabenbereiche haben.
- ▶ Die Tore „hinlegen“ und flache, zielgenaue Abschlüsse provozieren.
- ▶ Die Tore an der Mittellinie Rücken an Rücken aufstellen.
- ▶ Den Teams feste „Wandspieler“ zuweisen, die sowohl an den Seitenlinien als auch neben den Toren positioniert werden können.

LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel —————>