

# Beispiel-Trainingseinheit 2 – F-Jugend

MATERIAL	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-10 Leibchen</li> <li>• 6-12 Hütchen</li> <li>• 4-8 Minitore</li> <li>• 2-4 Kleinfeldtore</li> <li>• 6-20 Bälle</li> </ul>	8-20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach) + Schießen</li> <li>• Spielerisches, implizites Technikkernen</li> </ul>

## Trainingsablauf

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

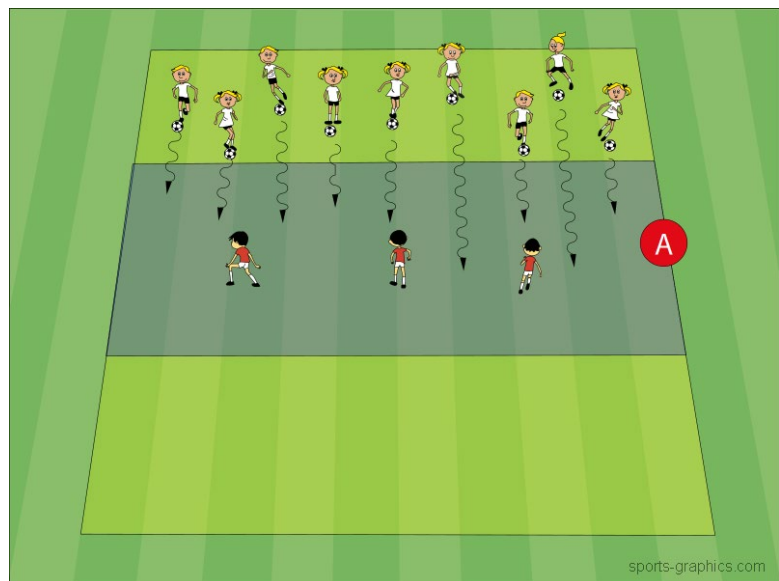
	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<b>BEI 75 MINUTEN TRAININGSZEIT</b>	18 Minuten	30 Minuten	27 Minuten
<b>ÜBUNG</b>	Chinesische Mauer	2 gegen 2 auf Mini- und Kleinfeldtore	Barcelona

## Chinesische Mauer

**Feld:** Für das gesamte Training zwei Felder mit L: 20m B: 15m nebeneinander aufbauen und hier ein Feld nutzen

### ABLAUF

- Die Kinder starten gleichzeitig und versuchen auf die andere Seite zu dribbeln
- Die Fänger versuchen in der Mittelzone (Chinesische Mauer) die vorbeilaufenden Kinder aufzuhalten, indem sie deren Ball wegspitzeln
- Anschließend geht es von der anderen Seite weiter



### VARIATIONEN

- Wer gefangen ist, wird zum Fänger
- Die Fänger nehmen andere Positionen ein (sitzend Krebsstellung, Rückenlage, etc.). Eine Berührung der Bälle reicht aus, um ein Kind zu fangen.
- Die Kinder müssen in der Zone mindestens 5 Kontakte haben
- Die Kinder dürfen nur nach vorne oder seitwärts dribbeln, nicht rückwärts

## 2 gegen 2 auf Mini- und Kleinfeldtore

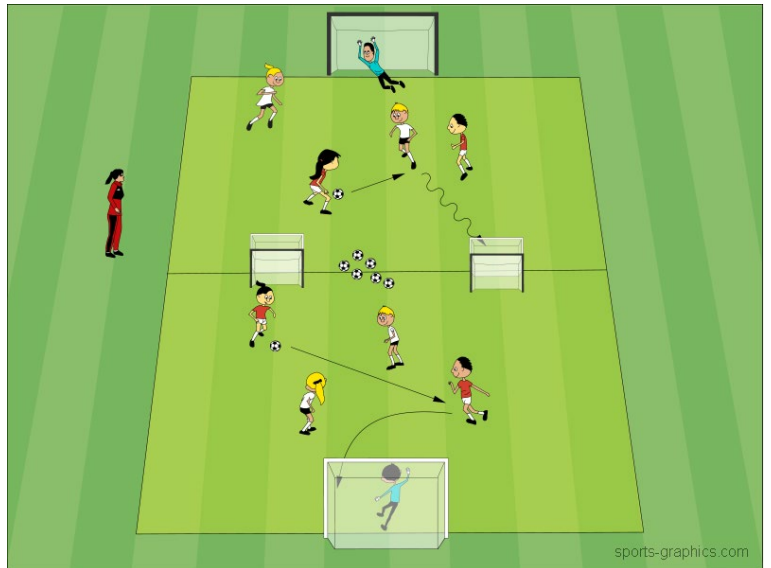
Feld: L: 40m B: 15m

### ABLAUF

- 2 gegen 2 in beiden Feldhälften: Ein Team greift auf das Kleinfeldtor an, das andere kontert auf die Minitore
- Der Angriff startet immer in der Mitte vom Balldepot auf das Kleinfeldtor
- Nach 5 Angriffen werden die Rollen getauscht

### VARIATIONEN

- Nur auf einer Feldhälfte spielen
- Ein dritter Verteidiger umläuft die Minitore und unterstützt dann die Verteidiger im Feld
- 2 gegen 1 spielen. Der zweite Verteidiger umläuft ein Minitor und unterstützt dann die Verteidiger im Feld
- Im 2 gegen 1 oder 3 gegen 2 spielen
- Mit Anspielern neben dem Kleinfeldtor spielen



## Barcelona

Feld: Auf der Spielfeldhälfte der letzten Form (L:20 B:15) spielen, ggf. doppelt aufbauen

### ABLAUF

- Rot spielt im 2 gegen 2 gegen Weiß, Blau hält sich bereit
- Wenn ein Tor fällt, verlässt das „Verlierer“-Team (hier: Weiß) schnell das Feld
- Blau dribbelt mit Ball ins Feld und spielt gegen das „Gewinner“-Team Rot

### VARIATIONEN

- Das Team, das ein Tor erzielt hat, bleibt in Ballbesitz und greift auf die andere Seite an
- Mit 3er- oder 4er-Teams spielen (Feldgröße anpassen)
- Auf einem Funino-Feld ohne Torhüter spielen
- Wenn nach einer bestimmten Zeit (z.B. 2 Minuten) kein Tor fällt, verlässt das Team, das sich länger im Feld befindet, das Feld
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen
- Jedes Team repräsentiert einen Verein oder eine Nationalmannschaft

