

Beispiel-Trainingseinheit 3 – F-Jugend

MATERIAL PRO FELD	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
Pro Feld: <ul style="list-style-type: none"> • 3-12 Leibchen • 8 Hütchen • 4 Mini-, Hütchen- oder Stangentore 	6-24	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach) + Schießen • Spielerisches, implizites Techniklernen

Trainingsablauf

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

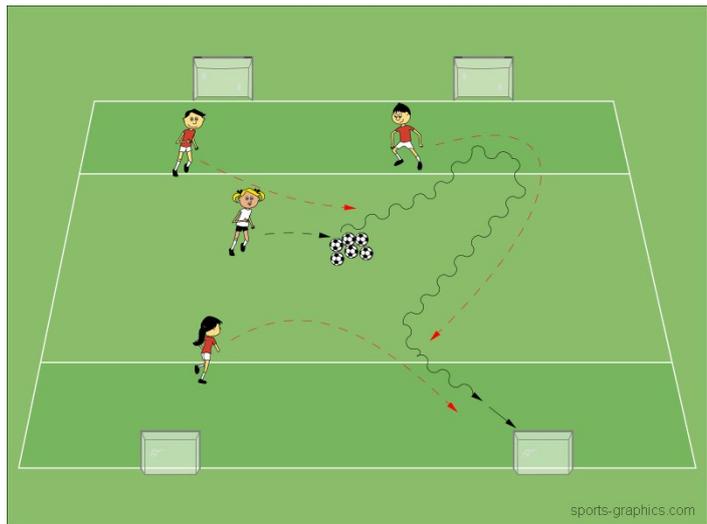
	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
BEI 75 MINUTEN TRAININGSZEIT	18 Minuten	30 Minuten	27 Minuten
ÜBUNG	Dribbel-Spiel Lionel Messi	Funino-Hinführung: 2gg1 und 2gg1 +1	Funino-Grundform & Funino-Variationen

Dribbel-Spiel Lionel Messi

Feld: Für das gesamte Training zwei oder mehr Funino-Felder mit L: 26, B:20 (ggf. kleiner) mit je 4 Mini-, Hütchen- oder Stangentoren aufbauen

ABLAUF

- Auf allen Feldern: 1 Angreifer gegen 2 (oder 3) Verteidiger
- Start: Angreifer holt sich einen Ball aus dem Balldepot in der Spielfeldmitte und versucht, ein Tor zu erzielen
- Die Verteidiger versuchen den Ball zu erobern und ein Kontertor zu erzielen
- Tore dürfen nur aus den Schusszonen erzielt werden
- Regelmäßig die Rollen wechseln und so viele Felder aufbauen, dass alle Kinder jederzeit spielen können



VARIATIONEN

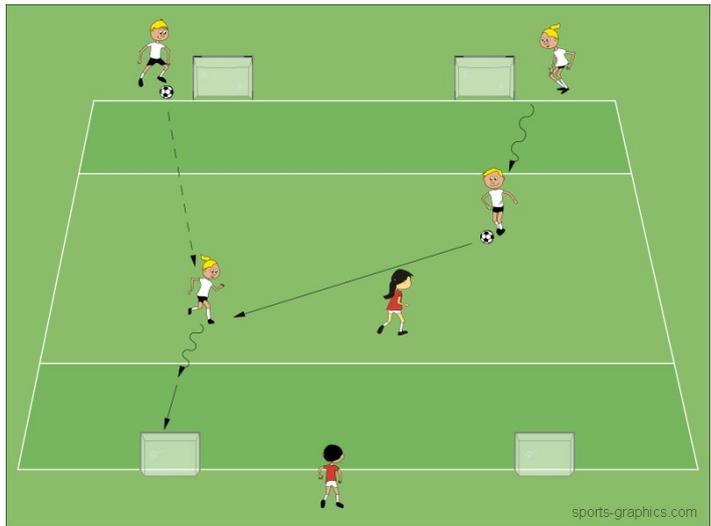
- Der Angreifer hat nur eine gewisse Zeit (z.B. 10 Sekunden) bis zum Abschluss
- Nach Torerfolg oder Ausball holt sich der Angreifer sofort einen neuen Ball aus der Mitte und greift wieder an
- Unterschiedliche altersgerechte Bälle im Balldepot deponieren (Kleiner Fußball, Basketball, Tennisball, Football, etc.)
- Auf einer Seite auf ein Kleinfeldtor mit Torhüter statt auf Minitore spielen
 - Neben dem Kleinfeldtor Anspieler positionieren, die vom Angreifer angespielt werden können und 2-3 Sekunden Zeit haben, den Ball zurückzuspielen

Funino-Hinführung: 2 gegen 1

Feld: Die aufgebauten Funino Felder (L: 26, B:20 – ggf. kleiner) nutzen

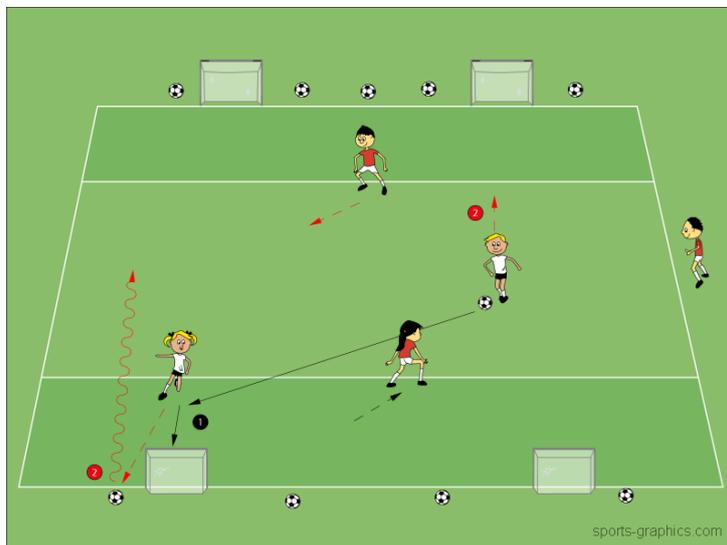
ABLAUF

- Auf allen Feldern: 2 Angreifer starten von den eigenen Toren und versuchen gegen einen Verteidiger ein Tor zu erzielen
- Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn auf die oberen Tore
- Nach der Aktion starten 2 neue Angreifer. Den Verteidiger nach einer gewissen Zeit oder Anzahl an Toren wechseln
- Tore dürfen nur in der Schusszone erzielt werden
- Wettbewerb: Welches 2er-Team schießt in 10 Angriffen die meisten Tore?



VARIATIONEN

- Einfacher: Im 3 gegen 1 spielen
- Schwerer: Im 3 gegen 2 spielen
- Nach jedem Durchgang wird der Ball gewechselt. Es wird mit Bällen verschiedenen Umfangs, Gewichts und Prelleigenschaften gespielt, die neben den Toren bereitliegen
- **2 gegen 1 auf beiden Seiten spielen** (Siehe Phase 3 – Spielform 2 – Funino)



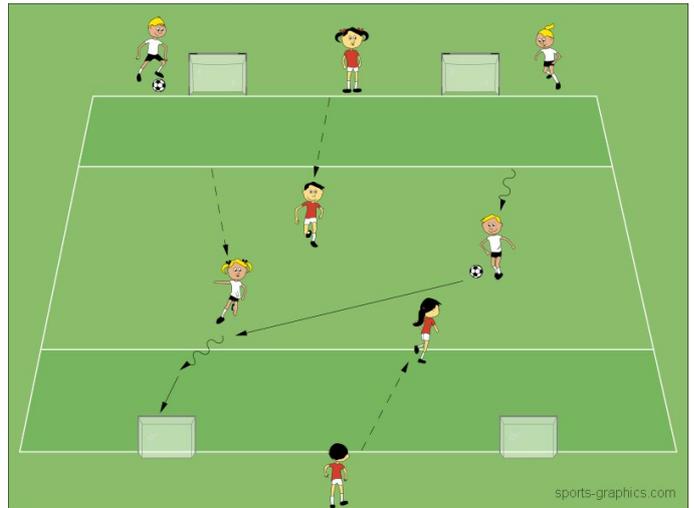
- 2 Angreifer starten und greifen abwechselnd die oberen und unteren Tore an, die jeweils von einem Verteidiger verteidigt werden
- Ein Angriff endet mit einem Torerfolg, Ausball oder einer Balleroberung des Verteidigers, der daraufhin versucht, den anderen Verteidiger anzuspüren
- Nach einem vollendeten Angriff greift das 2er-Team sofort mit einem neuen Ball auf die andere Seite an
- Nach 10 Angriffen Wechsel der Positionen und Aufgaben

Funino-Hinführung: 2 gegen 1 +1

Feld: Die aufgebauten Funino-Felder nutzen

ABLAUF

- 2 Angreifer starten von der oberen Schusslinie und greifen gegen einen Verteidiger an. Mit dem Start der Angreifer startet ein zweiter Verteidiger („+1“) von der oberen Grundlinie und versucht, dem unteren Verteidiger zur Hilfe zu kommen
- Nach einem Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die oberen Tore
- Nach 10 Angriffen Wechsel der Positionen und Aufgaben
- Tore dürfen nur in der Schusszone erzielt werden



VARIATIONEN

- Stufe 1: Im 3 gegen 1 + 1 spielen
- Stufe 2: Im 3 gegen 1 + 2 spielen
- Stufe 3: Im 2 gegen 2 + 1 spielen (siehe oben)
- Stufe 4: Im 2 gegen 2 + 1 spielen
- Stufe 5: Im 3 gegen 2 + 1 spielen
- Der obere Verteidiger startet aus unterschiedlichen Positionen (hinter einem Tor, von der Seite, aus dem Schneidersitz usw.) und/oder mit einer Bewegungsaufgabe (Rolle vorwärts usw.)
- Nach jedem Angriff tauschen die Angreifer ihre Positionen
- Ein Tor zählt nur, wenn es direkt erzielt wurde / wenn es innerhalb von einer gewissen Zeit (z.B. 10 Sekunden) erzielt wurde
- Bälle verschiedenen Umfangs, Gewichts und Pnelleigenschaften neben den Toren bereitlegen

Funino-Grundform

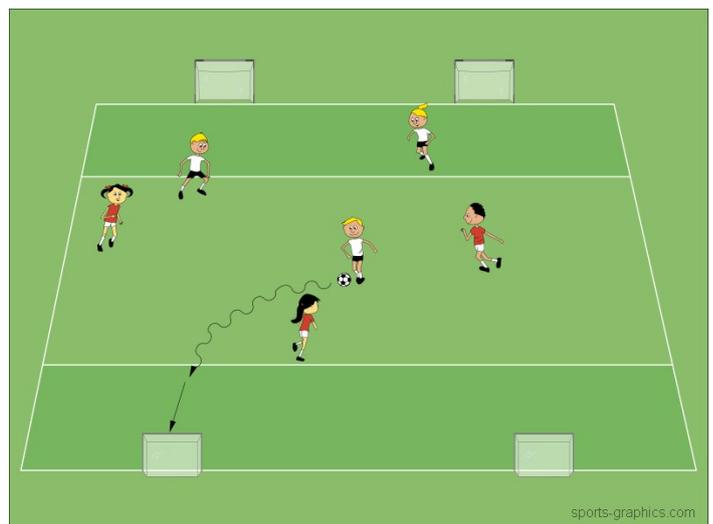
Feld: Die aufgebauten Funino-Felder nutzen

ABLAUF

- Die 3er-Teams verteidigen 2 Minutoren und greifen auf 2 Minutoren an
- Tore dürfen nur in der Schusszone erzielt werden
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder von den eigenen Toren beginnen oder das andere Team dribbelt von seinen Toren an

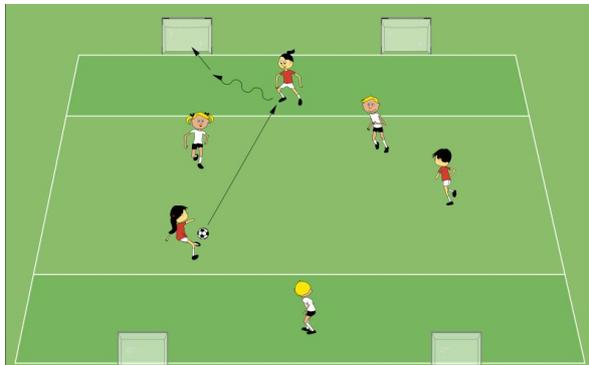
VARIATIONEN

- Im 2gg2 oder 4gg4 spielen
- Bei ungerader Spieleranzahl mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler
- Der Torschütze muss das Feld verlassen und darf erst bei einem Torerfolg des anderen Teams wieder zurückkehren
- Die zurückliegende Mannschaft kann einen zusätzlichen Spieler einwechseln
- Nach jedem Tor wird der Ball gewechselt. Es wird mit Bällen verschiedenen Umfangs, Gewichts und Pnelleigenschaften gespielt, die neben den Toren bereitliegen



Funino-Variationen

Nach und nach kann die Funino-Grundform mit verschiedenen Variationen abgewandelt werden. Die Variationen helfen dabei, bestimmte Aspekte des Fußballspiels zu betonen. Noch mehr Funino-Variationen sind unter Phase 3 – Spielform 2 – Funino zu finden.



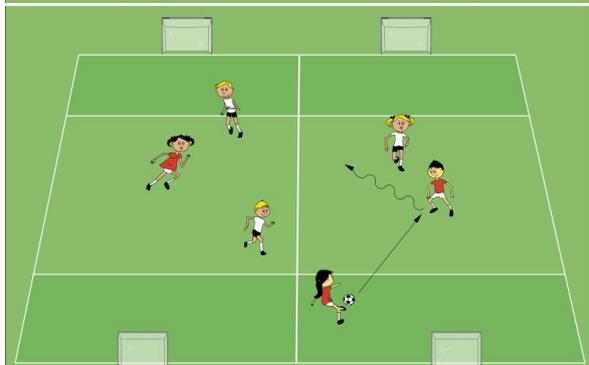
Funino: Spiel in die Tiefe

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

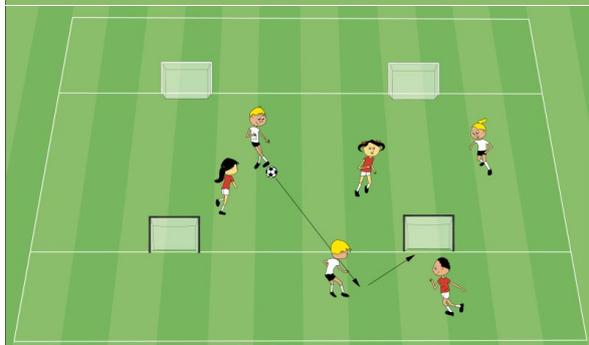
VARIATION

Der Angreifer darf kein Tor schießen, sondern muss auf einen nachrückenden Mitspieler ablegen.



Funino: Raumaufteilung

Das Spielfeld wird längs geteilt. Freies Spiel im gesamten Feld, allerdings dürfen die Spieler des Teams in Ballbesitz nicht alle in der gleichen vertikalen Hälfte sein. So lernen die Kinder die Positionierung im Ballbesitz.

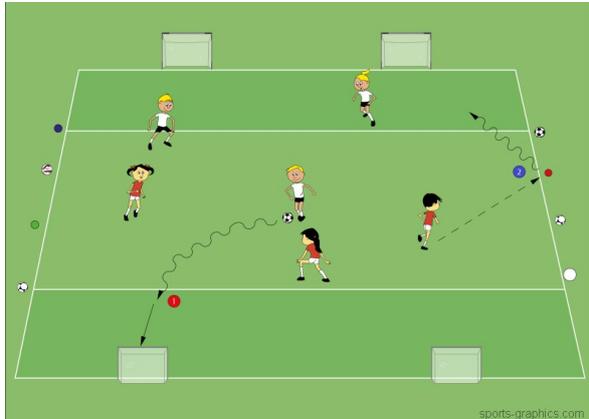


Funino: Umgedrehte Tore

Die Tore werden auf die Schusszonelinie gestellt, mit der Öffnung zur Grundlinie. Es wird normales Funino gespielt.

VARIATION

Die Teams greifen auf je 2 diagonale Tore an (Diese Variation ist auch auf dem normalen Funino-Feld möglich)



Funino: Kontern

Sobald ein Tor fällt, holt ein Kind des „torkassierenden“ Teams einen beliebigen Ball von außerhalb des Spielfelds und dribbelt ins Feld um den Konter zu starten

VARIATION

Wenn ein Kind einen Ball ins Aus spielt, muss es den Ball holen und wieder an den Spielfeldrand legen. Sein Team spielt solange in Unterzahl. Das andere Team spielt nach dem Ausball sofort weiter, in dem es einen Ball vom Spielfeldrand eindribbelt.