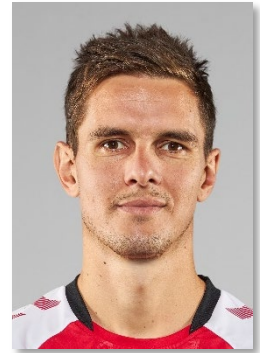


Beispiel-Trainingseinheit F-Jugend

Von Johannes Flum



MATERIAL	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
Je nach Spielerzahl: 6-12 Leibchen, 14-18 Hütchen, 4 Stangen, 4 Minitore, 2 Kleinfeldtore	12-24	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach) + Schießen • spielerisches, implizites Technikkernen (in den Spielformen)

Trainingsablauf

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

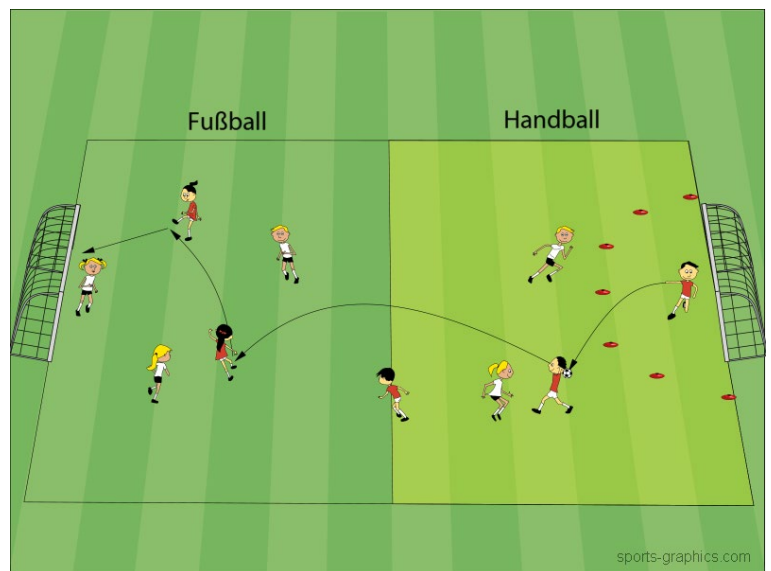
	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
BEI 75 MINUTEN TRAININGSZEIT	18 Minuten	30 Minuten	27 Minuten
FORM	Spielchen wechsel dich	Dribbelfußball 2 gegen 2	Mini-Turnierform 3 gegen 3

Spielchen wechsel dich

Feld: Je nach Spieleranzahl, ggf. Felder von nächsten Formen nutzen (L: 24m, B: 20m)!

ABLAUF

- 2 Teams spielen gegeneinander, dabei werden in den beiden Hälften jeweils unterschiedliche Sportarten gespielt (bspw. Fußball und Handball)
- Es gelten in jeder Hälfte die Regeln der jeweiligen Sportart
- Sobald man die Mittellinie überquert hat ändert sich die Sportart, wobei jede Mannschaft in jeder Sportart eine Halbzeit angreift und eine Halbzeit verteidigt



VARIATIONEN

- Nach einer bestimmten Anzahl Tore erfolgt ein Wechsel der Sportarten
- Weitere Sportarten mit den jeweiligen Bällen einbauen - Basketball, Endzonen-Ball, Handball-Kopfball, Hütchenabwurf usw. → kreativ sein!
- Wichtig: Beim Handball oder beim Hütchenabwurf eine Abwurfzone festlegen (vgl. Kreis beim Handball). Eine gerade Linie kann ausreichen (z.B. Kunstrasenmarkierungen nutzen)

Dribbelfußball 2 gegen 2

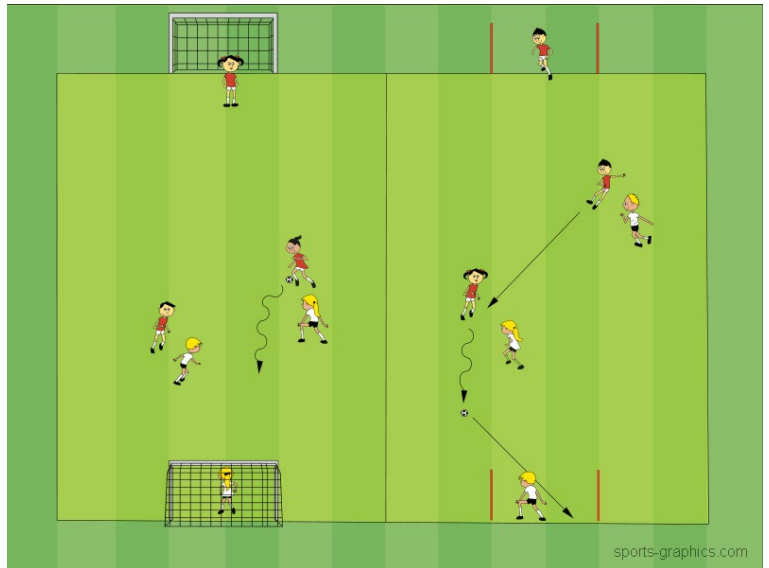
Feld: L: 20m, B: 12m pro Feld

ABLAUF

- 3 gegen 3 in jedem Feld (Ein Torhüter und 2 Feldspieler pro Team)
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torhüter beginnen
- Wechsel der Positionen innerhalb des Teams nach jedem Tor
- So viele Felder aufbauen, dass alle Kinder immer spielen können

VARIATIONEN

- Schusszonen markieren. Torerzielung nur in den Schusszonen erlaubt
- Bei nicht passender Spieleranzahl mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler. Für pausierende Spieler Minifelder aufbauen (z.B. 1gg1 auf Dribbellinien)
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torwartwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- In jedem Feld mit einem anderen Ball spielen (z.B. unterschiedliche altersgerechte Ballgrößen, Bälle aus anderen Sportarten)



Mini-Turnierform 3 gegen 3

Feld: Zuvor aufgebaute Felder nutzen!
Feldmaße je nach Spieleranzahl (L: 18-35m, B: 10-25m); Funino-Feld Schusszone L: 6m

ABLAUF

- 4 bis 6 Teams bilden und sie im 3 gegen 3 gegeneinander in 2 oder 3 Feldern spielen lassen
- Jedes Spiel dauert X Minuten (Vorschlag: 3-4 Minuten)
- Variante 1: Jeder gegen jeden (ggf. mit Hin- und Rückrunde und Turniersieger)
- Variante 2: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- Feld links: Überdribbeln der Linie zwischen den Stangen: 2 Punkte, neben den Stangen einen Punkt
- Feld mittig: Tore dürfen nur aus den Schusszonen erzielt werden (→ Funino)
- Feld rechts: Mit Torhütern, Tore dürfen nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden

VARIATIONEN

- Unterschiedliche Spiele mit unterschiedlichen Bällen auf den unterschiedlichen Feldern möglich: Handball-Kopfball, Linien überdribbeln, Tore dürfen aus dem gesamten Feld erzielt werden, Tore aus bestimmten Zonen zählen doppelt, auf Stangentore schießen statt Linien überdribbeln, Funino-Varianten, etc.
- Bei nicht passender Spieleranzahl: Siehe Rotationsspieler bei Dribbelfußball 2 gegen 2

