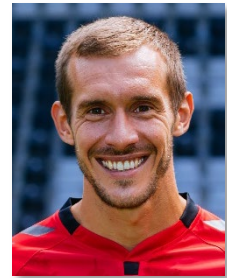


Beispiel-Trainingseinheit F-Jugend

Von Julian Schuster



MATERIAL	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
<ul style="list-style-type: none"> • 3-10 Leibchen • 8-16 Hütchen • 4-8 Minitore • Min. jedes Kind einen Ball 	6-20	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach) + Schießen • spielerisches, implizites Technikhernen (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	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler und Balddiebe • Dribbler und Balddiebe im Team 	Dribbelfußball 1 gegen 1	Dribbelfußball 3 gegen 3

Dribbler und Balddiebe

ABLAUF

- Die Kinder dribbeln im Feld
- Die Balddiebe versuchen die Bälle der Kinder mit dem Fuß ins Aus zu spielen
- Der Ball wird mit dem Fuß aus dem Aus zurück ins Feld gedribbelt
- Ggf. Startpositionen für die Verteidiger bestimmen: z.B. auf den Schusszonenlinien

VARIATIONEN

- Mini- oder Stangentore um das Feld herum aufbauen. Die Balddiebe versuchen nach der Balleroberung ein Tor zu erzielen
- Bewegungsaufgabe für die Kinder, bevor sie wieder ins Feld dribbeln dürfen
- Jeder ins Aus bzw. Tor beförderte Ball gibt einen Punkt für den Balddieb
- Wenn sein Ball im Aus bzw. Tor ist, wird das Kind zum Balddieb
- Mit unterschiedlichen altersgerechten Bällen spielen
- Mit 2 Teams spielen:
 - Wenn die Bälle nach und nach ins Aus bzw. in die Tore gehen, arbeitet das Ballbesitzteam zusammen: Die Bälle können untereinander gepasst werden
 - Aufgabenwechsel der Teams, wenn alle Bälle im Aus bzw. in den Toren sind. Welches Team schafft es schneller, alle Bälle ins Aus zu befördern?
- **Dribbler und Balddiebe im Team:** Es werden Paare gebildet, die jeweils einen Ball haben. Ein Kind versucht den Ball im Feld zu halten, während sein Partner versucht den Ball ins Aus bzw. in die Tore zu spielen. Aufgabenwechsel nach Zeit oder wenn der Ball im Aus bzw. Tor war



Dribbelfußball 1 gegen 1

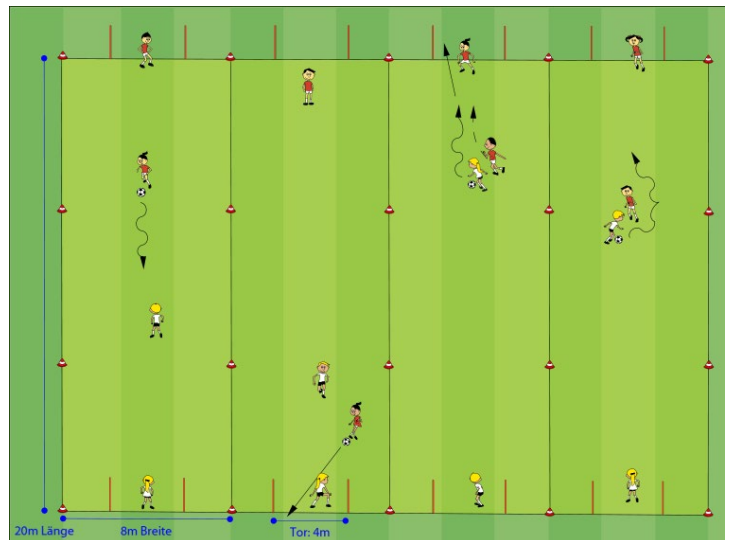
Feldgröße: L: 20m, B: 8m | Stangentore: 4m

ABLAUF

- 1 gegen 1 mit Torhütern in jedem Feld
- So viele Felder aufbauen, dass alle Kinder gleichzeitig spielen können
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torhüter beginnen
- Wechsel der Positionen innerhalb des Teams nach jedem Tor oder wenn es der Trainer vorgibt

VARIATIONEN

- Bei nicht passender Spieleranzahl
 - Felderanzahl variieren
 - Im 1 gegen 1 ohne Torhüter oder 2 gegen 2 mit Torhütern spielen
 - Mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler
 - Für pausierende Kinder Minifelder aufbauen (z.B. 1 gegen 1 auf Dribbellinien)
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torhüterwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- In jedem Feld mit einem anderen altersgerechten Ball spielen (z.B. unterschiedliche Ballgrößen, Bälle aus anderen Sportarten)



Dribbelfußball 3 gegen 3

Feld: Zwei 1-gegen-1-Felder zu einem großen Feld machen: Mittlere Hütchen und äußere Stangen der 1-gegen-1-Felder entfernen

ABLAUF

- In den Feldern jeweils 3 gegen 3 mit Torhütern spielen
- So viele Felder aufbauen, dass alle Kinder gleichzeitig spielen können
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torhüter beginnen oder gegnerischer Torhüter bekommt den Ball

VARIATIONEN

- Bei nicht passender Spieleranzahl im 2 gegen 2 spielen (evtl. Feld verkleinern) oder weitere Varianten wie im Dribbelfußball 1 gegen 1 (siehe oben)
- In einem Feld die stärkeren, im anderen Feld die schwächeren Kinder untereinander spielen lassen
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torhüterwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- In jedem Feld mit 4 statt 2 Stangentoren spielen: Jedes Team verteidigt 2 Tore und greift auf 2 Tore an
- In jedem Feld mit einem anderen altersgerechten Ball spielen (z.B. unterschiedliche Ballgrößen, Bälle aus anderen Sportarten)

