

TRAININGSTHEMA: VARIANTENREICH SPIELEN AUF MEHREREN FELDERN

Trainingseinheit für 18 Kinder (F-/E-Jugend)

ALTERSSPEZIFISCHE UMSETZUNG DER TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Aus Sicht der „Trainingsphilosophie Deutschland“ sollte im Kinder- und Jugendfußball eine klare Struktur eingehalten werden. Durch die Auswahl der richtigen Trainingsformen kann, ausgehend von zwei Trainingseinheiten pro Woche, die Spielzeit pro Kind verdoppelt oder sogar verdreifacht werden. Der Aufbau der besten Trainingseinheit gestaltet sich folgendermaßen:

BAMBINI (BIS U7)	AB DER F-JUGEND (AB U8/U9)
10 Minuten Aktivierung	15 Minuten Aktivierung
20 Minuten Spielphase 1	30 Minuten Spielphase 1
20 Minuten Spielphase 2	15 Minuten Zwischenblock
20 Minuten Spielphase 3	30 Minuten Spielphase 2

Außerdem sind zum Abschluss jeder Einheit spielerische Wettkämpfe vorgesehen, die den Kindern als positives Erlebnis nach der Einheit im Gedächtnis bleiben. Grundsätzlich gilt für jede Einheit: Mehr Spielen als Üben!

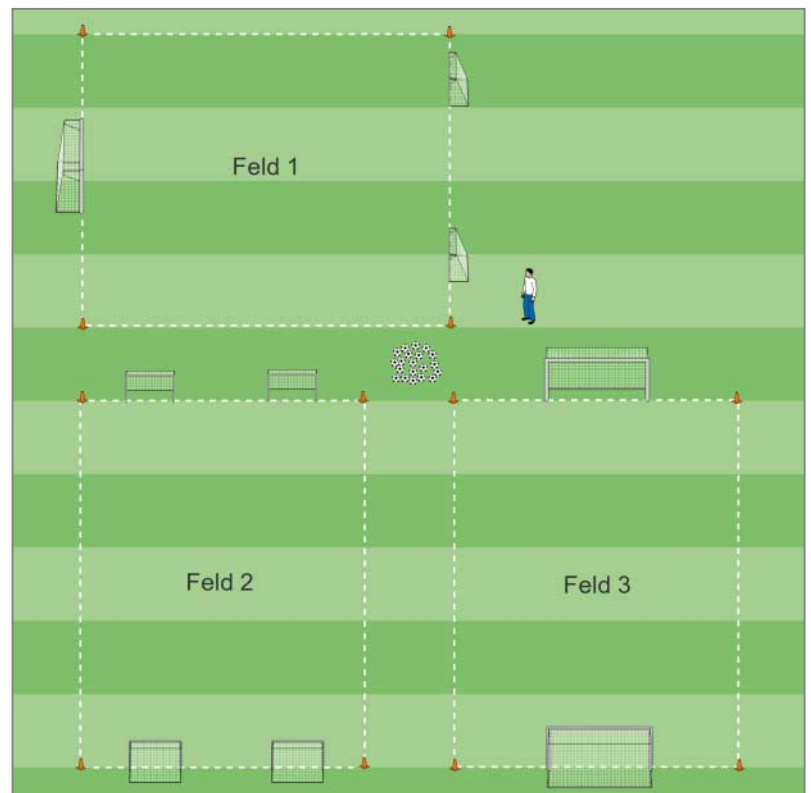
Im älteren F-Jugend- & E-Jugend-Alter werden Gleichzahlspiele & Über-/Unterzahlspiele vom 1 gegen 1 bis maximal 4 gegen 4 plus Torhüter empfohlen. Das Kennenlernen von verschiedenen Bewegungsaufgaben und verschiedener Techniken steht hier im Fokus. Die dargestellte Einheit ist für F- und E-Jugendliche konzipiert.

GRUNDAUFBAU

- ▶ 3 Spielfelder (ca. 25 x 20 Meter) markieren:
 - Feld 1: Minifußballfeld mit Jugend- und 2 Minitoren
 - Feld 2: Minifußballfeld mit 4 Minitoren
 - Feld 3: Minifußballfeld mit 2 Jugendtoren

Hinweise

- ▶ Je nach Spielerzahl weitere bzw. andere Felder aufbauen. Dabei verschiedene Formen und Ziele wählen.
- ▶ Um die Kinder bestmöglich betreuen zu können, sollten Elternteile als Betreuer von Feldern in die Durchführung der Einheit integriert werden.
- ▶ Zur besseren Orientierung für die Kinder können den Feldern Namen gegeben werden. Das können z.B. Farben, Stadien oder Länder sein.



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

SPIELSTUNDENTHEMA: DIE BESTE TRAININGSEINHEIT

Aktivierung **15 Minuten**

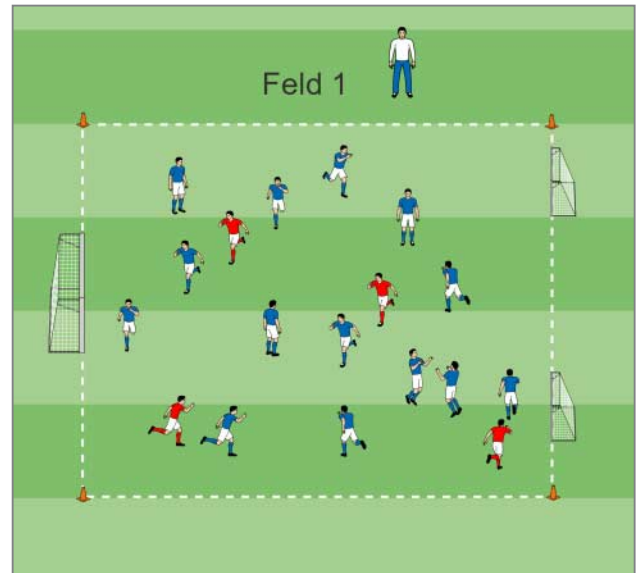
EISZEIT

Organisation und Ablauf

- ▶ Feld 1 nutzen.
- ▶ 4 Fänger bestimmen.
- ▶ Die übrigen Kinder bewegen sich frei im Feld.
 - > Wird ein Kind vom Fänger berührt, so friert es ein, bleibt also regungslos stehen.
 - > Freie Kinder können die eingefrorenen durch eine Bewegungsaufgabe auftauen.
 - > Dazu stellen sie sich vor das aufzutauende Kind und machen die Übung vor (z.B. Hampelmann, Purzelbaum, Sprung mit Drehung etc.).
 - > Die Bewegungsaufgabe wird entweder vom Trainer vorgegeben oder kann durch das Kind selbst bestimmt werden.
 - > Nach je 60 Sekunden neue Fänger bestimmen.

Hinweis

- ▶ Dieses Fangspiel kann auch mit Ball durchgeführt werden. Abgesehen von den Fängern, haben alle Kinder einen Ball am Fuß. Eingefrorene Kinder stellen sich breitbeinig hin und halten den Ball über ihren Kopf. Werden sie von einem anderen Kind getunnelt, sind sie aufgetaut.



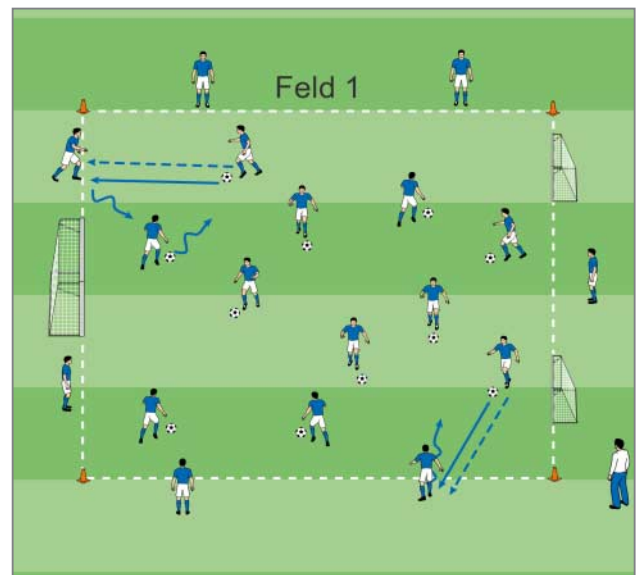
TECHNIKTEIL

Organisation und Ablauf

- ▶ Feld 1 weiter nutzen.
- ▶ 11 Kinder dribbeln mit Ball frei im Feld umher.
- ▶ 7 Kinder als Anspieler um das Feld herum verteilen.
- ▶ Nach 2 Finten suchen die Dribbler schnellstmöglich einen freien Anspieler und wechseln mit diesem die Position.

Steigerungsmöglichkeiten

- ▶ Level 2: Nach dem Pass auf den Anspieler das Tempo beim Positionswechsel erhöhen.
- ▶ Level 3: Nach dem Zuspiel den Anspieler in ein 1 gegen 1 verwickeln. Gelingt es diesem, eine der 3 Linien, von denen aus er nicht gestartet ist, zu überdribbeln, gewinnt er das Duell.
- ▶ Level 4: Der Anspieler muss nun im 1 gegen 1 über die gegenüberliegende Linie gelangen, um das Duell zu gewinnen und im Feld bleiben zu dürfen.



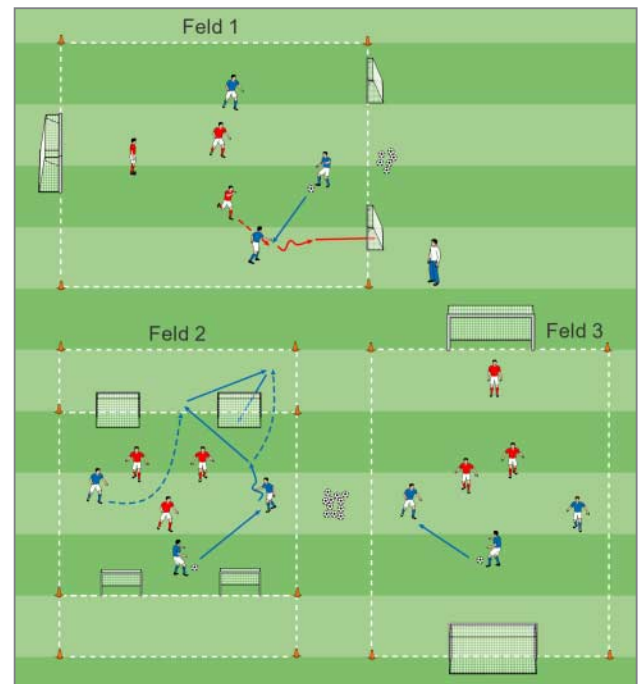
LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel ———>

Spielphase 1 30 Minuten

MINIFUSSBALL-TURNIER

Organisation und Ablauf

- ▶ Alle 3 Felder nutzen.
- ▶ Sechs 3er-Teams einteilen.
- ▶ Feld 1: 3 gegen 3 mit fliegendem Torwart
 - > Die Angreifer starten vom Balldepot zwischen den Minitorren.
 - > Kontern die Verteidiger erfolgreich auf die Minitorre, wechselt das Angriffsrecht.
- ▶ Feld 2:
 - > 3 gegen 3 auf umgedrehte Minitorre mit Torschusszone
- ▶ Feld 3:
 - > 3 gegen 3 mit fliegenden Torhütern auf Kleinfeldtore
- ▶ 6 Durchgänge à 4 Minuten im Champions-League-Modus spielen:
 - > Gewinnerteams steigen in Richtung Feld 3 auf, Verliererteams in Richtung Feld 1 ab.
 - > Leibchen beim Felderwechsel liegenlassen.
 - > Welches Team hat am Ende die meisten Spiele für sich entschieden?
- ▶ Nach 3 Durchgängen eine kleine Trinkpause einbauen.



Zwischenblock 15 Minuten

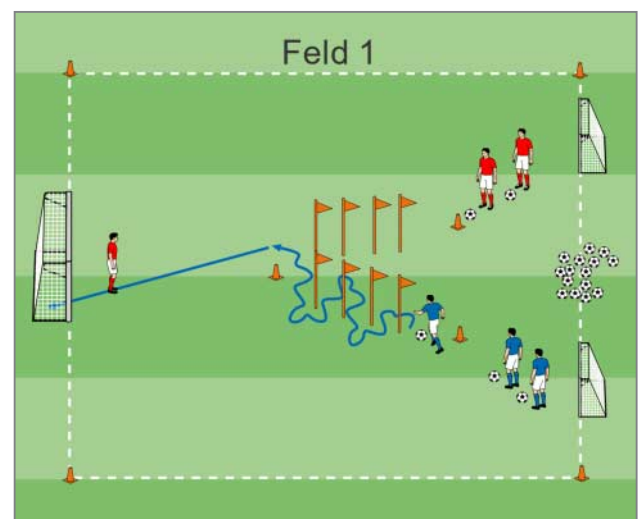
TECHNIKTRAINING

Organisation und Ablauf

- ▶ Feld 1:
 - > Zwei 3er-Teams einteilen und Starthütchen für diese aufstellen.
 - > Mittig einen diagonal zum Tor führenden Slalom errichten und dessen Ende mit einem Hütchen markieren.
 - > Der erste Spieler Rot startet als Torhüter, alle anderen stellen sich der Reihe nach vor dem Slalom auf.
 - > Der erste Spieler Blau dribbelt durch die Stangen, macht einen Trick am Hütchen und schießt auf das Tor mit Torwart ab.
 - > Anschließend wird er selbst zum Torhüter und muss den folgenden Angriff von Rot parieren usw.
 - > Wer hat nach Ablauf der Zeit mehr Treffer erzielt?

Hinweis

Beim Dribbling und bei den Tricks am Hütchen verschiedene Aufgaben vorgeben: Dribbling nur mit links, rechts, Außenseite-Innenseite abwechselnd, rückwärts mit der Sohle etc. Am Hütchen können Finten wie der Übersteiger oder Ausfallschritt beidseitig ausprobiert werden. Durch einen kleineren Abstand der Hütchen/Stangen kannst du die Übung erschweren. Zusätzlich kannst du durch die Regel, dass die Spieler innerhalb von 5 Sekunden auf das Tor abschließen müssen, Zeitdruck für das Dribbling und die Aufgabe am Hütchen ausüben, was die Übung nochmals erschwert.



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

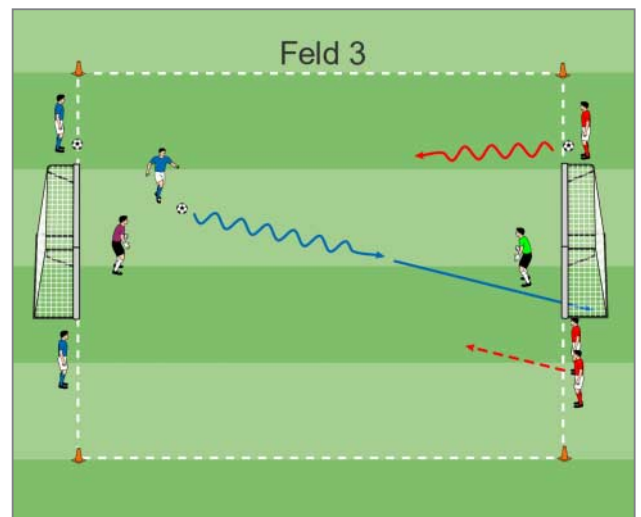
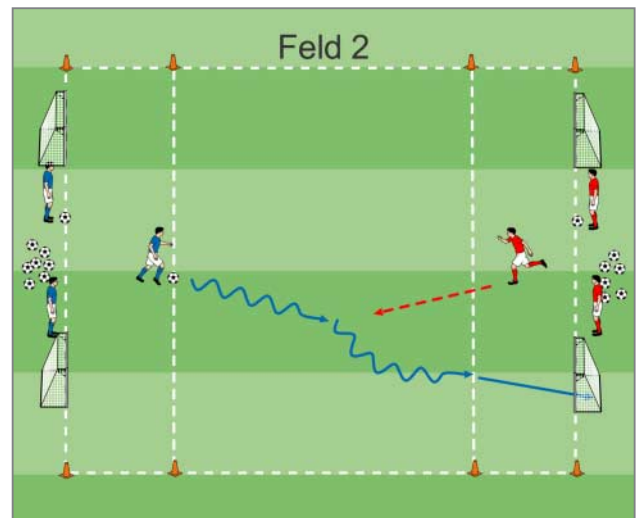
Zwischenblock 15 Minuten

TREPPENSPIELE IN GLEICH- UND ÜBER-/UNTER-ZAHL

- ▶ **Feld 2:**
 - > Zwei 3er-Teams einteilen.
 - > Startposition ist das Balldepot zwischen den Minitoren.
 - > Von dort aus dribbelt der erste Spieler Blau in das Feld und erhält Druck von Rot von der gegenüberliegenden Seite.
 - > Er versucht nun, seinen Gegenspieler im Dribbling zu überwinden und in eines der Minitore abzuschließen.
 - > Treffer zählen nur innerhalb der Torschusszone.
 - > Gelingt dies, startet der nächste Spieler Blau mit Ball ins Feld und auch Rot darf einen weiteren Verteidiger dazuholen.
 - > Auffüllen bis zum 3 gegen 3 – wer erzielt die meisten Treffer?
 - > Bei Ausball ruft der Trainer die Farbe des Spielers auf, der als nächstes in das Feld starten kann.
- ▶ **Feld 3:**
 - > Zwei 3er-Teams einteilen und die Tore mit Torhütern besetzen.
 - > Der erste Spieler Blau startet zum 1 gegen Torwart ins Feld und schließt ab.
 - > Unmittelbar danach starten die ersten beiden Spieler Rot zum 2 gegen 1 gegen Blau ins Feld.
 - > Nach deren Abschluss 3 (Blau) gegen 2 (Rot) und zum Schluss 3 gegen 3
 - > Das 3 gegen 3 für ca. 1 Minute beibehalten, anschließend Neuaufbau vom anderen Team.

Hinweis

Hier habt ihr mehrere Möglichkeiten, die Trainingsformen zu kombinieren. In jedem Fall sollten aber beide Felder von Trainern bzw. Spielfeldbegleitern beaufsichtigt werden. Ihr könnt dementsprechend auch in beiden Feldern gleichzeitig die Gleichzahl-Form (siehe Beschreibung Feld 2) spielen bzw. beide Felder für das Über-/Unterzahlspiel (siehe Beschreibung Feld 3) nutzen. Solltet ihr nicht genügend Aufsichtspersonen vor Ort sein, entscheidet euch für Feld 3 und lasst daneben in Feld 1 ein freies Spiel im 3 gegen 3 auf die Minitore laufen.



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

Spielphase 2 30 Minuten

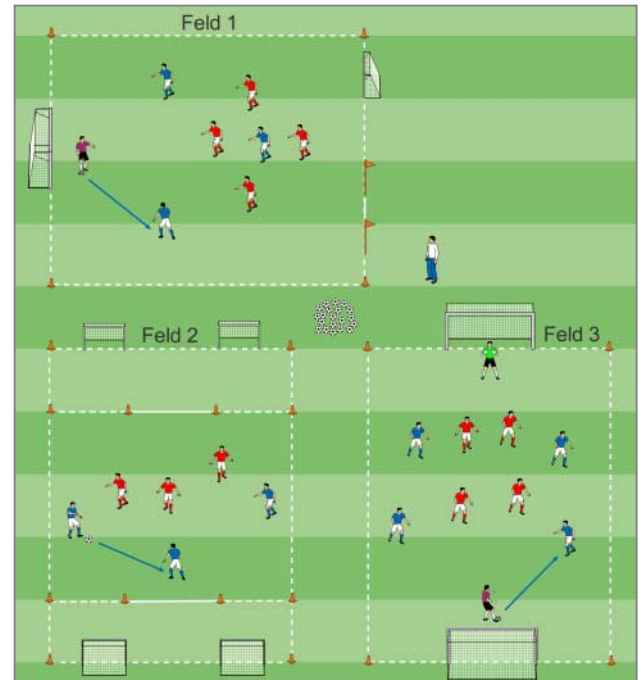
Hinweis

In Spielphase 2 könnt ihr euch für zwei der drei dargestellten Varianten entscheiden. Berücksichtigt dabei Gruppengröße und Leistungsstand. Sind mehr Teilnehmer vor Ort, nutzt ihr natürlich alle drei Felder. Solltet ihr Feld 3 bespielen, müsst ihr dieses gegebenenfalls etwas größer machen.

MINIFUSSBALL-TURNIER II

Organisation und Ablauf

- ▶ Zwei der drei Felder nutzen.
- ▶ Feld 1:
 - > 3 plus Torwart gegen 4
 - > Ein Team spielt auf das Tor mit Torhüter, das andere auf ein Mini- und ein Dribbeltor.
 - > Nach 2 Minuten Seitenwechsel
- ▶ Feld 2:
 - > 3 gegen 3 auf 4 Minutore mit Schusszone und Dribbellinie
 - > Treffer nach erfolgreichem Dribbling über die Dribbellinie zählen doppelt.
- ▶ Feld 3:
 - > 4 gegen 4 plus Torhüter auf Kleinfeldtore
- ▶ 6 Durchgänge à 4 Minuten nach folgendem Modus spielen:
 - > Aus den einzelnen Teams zwei 9er-Teams bilden.
 - > Die Ergebnisse von allen Feldern nach jedem Durchgang addieren.
 - > Das Gewinnerteam jedes Durchganges erhält einen Punkt für die Gesamtwertung.
 - > Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler selbstständig innerhalb ihres Teams das Feld.

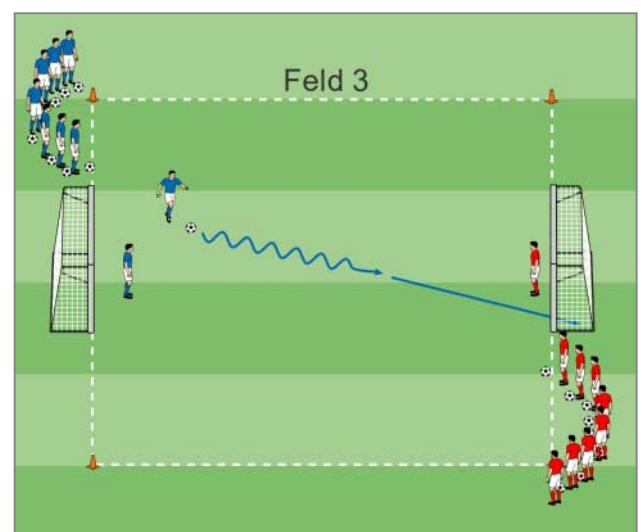


Abschlusswettbewerb

ZWEI-KONTAKT-ABSCHLÜSSE

Organisation und Ablauf

- ▶ Feld 3 nutzen.
- ▶ Zwei 9er-Teams einteilen und je einem Tor zuweisen.
- ▶ Jedes Team stellt einen Torwart.
- ▶ Der erste Spieler Blau legt sich den Ball mit dem ersten Kontakt vor und schließt mit dem zweiten ab.
- ▶ Trifft er, startet der nächste Spieler Blau nach dem gleichen Prinzip ins Feld.
- ▶ Sobald Blau verschießt, darf Rot angreifen.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 15 Treffer?



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