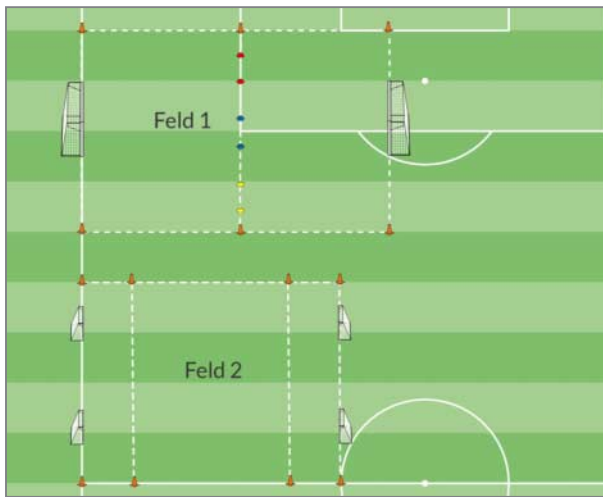
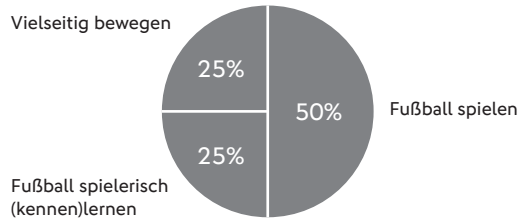


MUSIALA DRIBBLING

Trainingseinheit für 18 Kinder (F-Jugend)

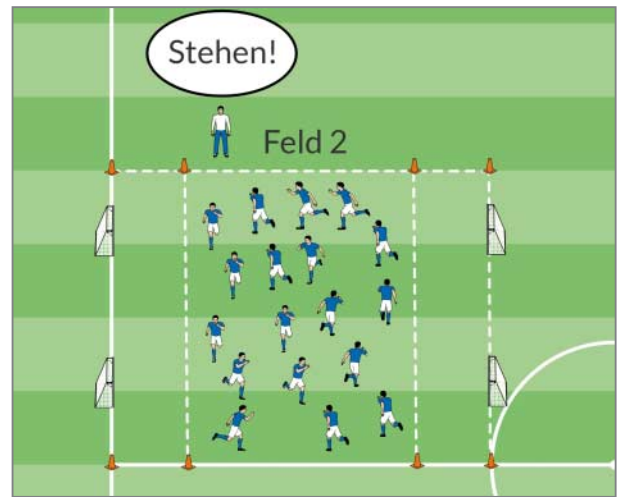
Hinweis: Die Trainingseinheit kannst du auch nach einem anderen Spieler oder einer anderen Spielerin, bspw. bei dir aus der Region, benennen. Der Name in dieser Trainingseinheit ist lediglich ein Beispiel.

F-JUNIOREN



ORGANISATION

- ▶ 2 Spielfelder errichten:
 - Feld 1: 30 x 18 Meter mit 2 Kleinfeldtoren.
 - Feld 2: 25 x 20 Meter mit 4 Minitoren und 5 Meter tiefen Schusszonen.



AUFWÄRMEN 1

5 MIN.

VERKEHRTE WELT

Organisation und Ablauf

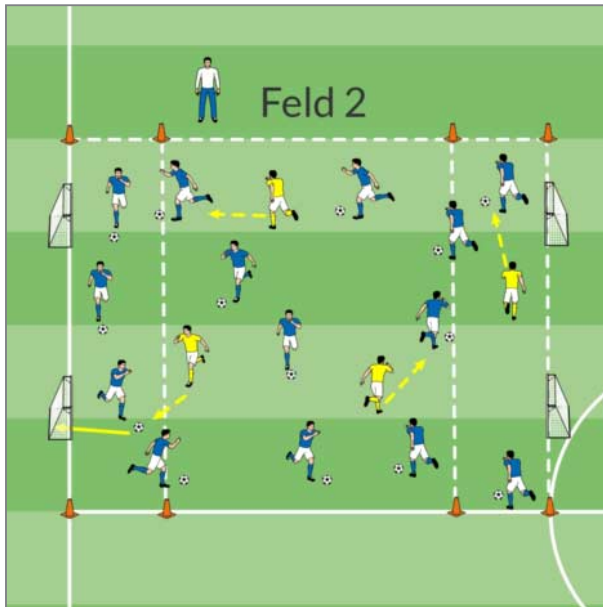
- ▶ Die Kinder bewegen sich frei durch Feld 2.
- ▶ Auf ein Trainerkommando machen die Kinder genau das Gegenteil der Ansage:
 - > "Alle Musialas bleiben stehen!"
Die Kinder laufen weiter.
 - > "Alle Musialas laufen langsam!"
Die Kinder rennen.
 - > „Alle Musialas haben einen Ball in der Hand!“
Die Kinder dribbeln mit Ball am Fuß umher.

Hinweis

- ▶ Die Kreativität der Kinder berücksichtigen. Es gibt kein richtig oder falsch.

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

MUSIALA DRIBBLING



AUFWÄRMEN 2

5 MIN.

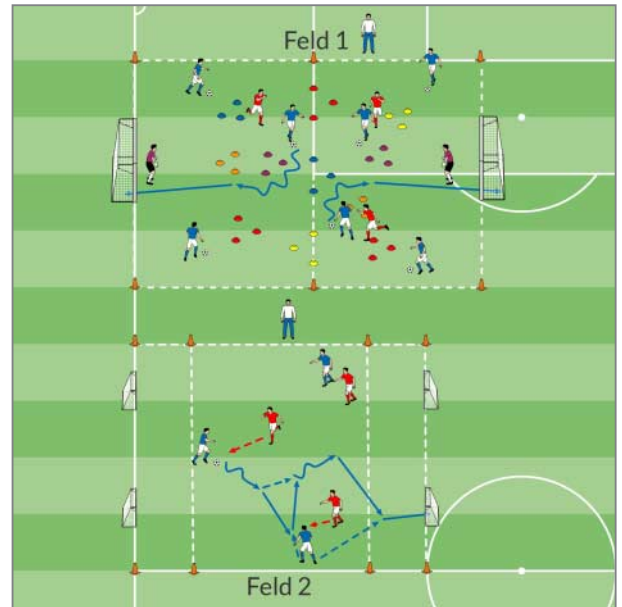
BÄLLEJAGD

Organisation und Ablauf

- ▶ 14 Musialas und 4 Fänger bestimmen.
- ▶ Die Musialas haben Bälle und bewegen sich kreuz und quer durch das Feld.
- ▶ Die Fänger versuchen ihnen die Bälle abzunehmen und damit aus dem Feld zu dribbeln, oder sie in die Tore zu schießen.
- ▶ Musialas können sich selbst wieder ins Spiel bringen, indem sie mit einem der verlorenen Bälle eine Bewegungsaufgabe durchführen.
- ▶ Ball nach Eroberung ins Aus dribbeln = 1 Punkt.
- ▶ Ball nach Eroberung ins Tor schießen = 2 Punkte.
- ▶ Nach je 1 Minute 4 neue Fänger bestimmen.
- ▶ Welches Fänger-Team holt die meisten Punkte?

Variationen

- ▶ Musialas, die ihren Ball verloren haben, dienen als Mitspieler der übrigen Musialas und können jederzeit angespielt werden und die Bälle wieder zurückspielen.
- ▶ Musialas, die ihren Ball verloren haben, können als „Bodyguard“ im Spiel bleiben und versuchen mit den Händen hinter dem Rücken die Fänger zu blocken.



SPIELPHASE 1

20 MIN.

MUSIALA-RUNDE

Organisation und Ablauf

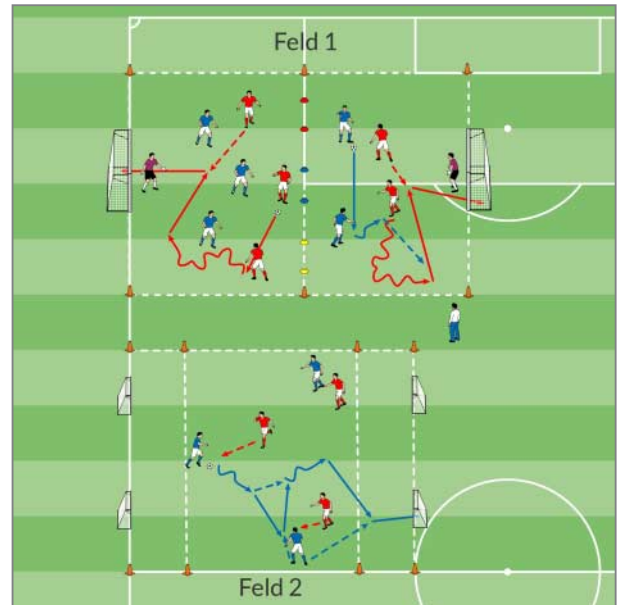
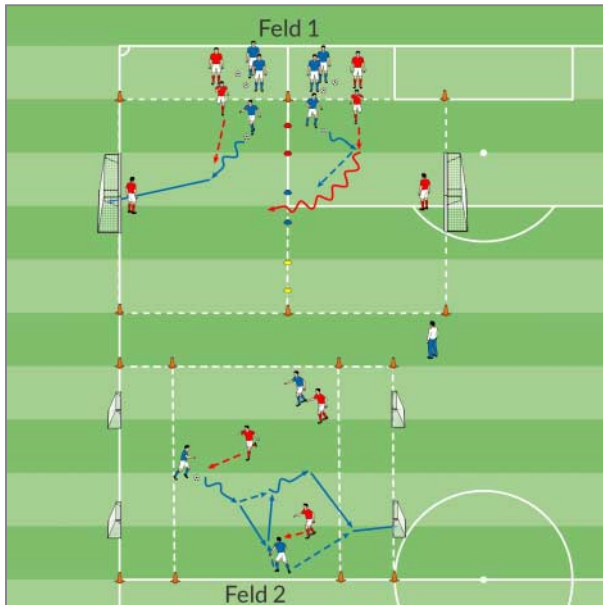
- ▶ Feld 1:
 - > 7 Musialas, 3 Fänger und 2 Torhüter bestimmen.
 - > Bevor die Musialas aufs Tor schießen dürfen, müssen sie zunächst 3 Hütchen einer Farbe umdribbeln.
 - > Die Fänger dürfen nicht über das Hütchendreieck springen oder hindurchlaufen, um abzukürzen.
 - > Nach Ballgewinn dribbeln die Fänger aus dem Feld.
- ▶ Feld 2:
 - > 3 gegen 3 auf die Minitorre.
- ▶ Nach je 5 Minuten wechselt das Verteidiger-Team aus Feld 1 mit dem Team in Feld 2.
- ▶ Dieses wird zum Musiala-Team in Feld 1 und drei der vorigen Musialas übernehmen die Verteidiger-Rolle.

Variationen

- ▶ Feld 1:
 - > Kleinere Tore nutzen um die Verletzungsgefahr durch hohe Schüsse zu reduzieren.
 - > Die Anzahl der Verteidiger erhöhen.
 - > Hütchentore hinzu- oder wegnehmen.
 - > Die Hütchentore nicht mehr um- sondern durchdribbeln.
 - > Die Hütchentore mit Richtungswechsel durchdribbeln (hin, abkappen/stoppen, zurück und auf das gegenüberliegende Tor abschließen).
- ▶ Feld 2:
 - > Vor Torerzielung muss in die Schusszone gedribbelt werden.
 - > Treffer nach gegnerüberwindendem Dribbling zählen doppelt.

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

MUSIALA DRIBBLING



SPIELPHASE 2

20 MIN.

1 GEGEN 1 SEITLICH

Organisation und Ablauf

- ▶ Verteidiger (Rot) und Musialas (Blau) nebeneinander an der Seitenlinie aufstellen.
- ▶ Die Musialas haben Bälle.
- ▶ Der jeweils erste Musiala dribbelt diagonal in Richtung Tor.
- ▶ Der Verteidiger startet leicht versetzt und versucht den Musiala im seitlichen 1 gegen 1 am Abschluss zu hindern.
- ▶ Gewinnt er den Ball, so kontert er auf eines der 3 Dribbeltore.
- ▶ Nach dem Abschluss löst der Verteidiger den Torwart seines Teams ab.
- ▶ In Feld 2 wie gehabt 3 gegen 3 auf die Minitore.
- ▶ Nach je 7 Minuten wechseln die Verteidiger in Feld 2, die Angreifer werden zu Verteidigern und das 6er-Team aus Feld 2 wird zu Angreifern in Feld 1.

Variationen

- ▶ Die Musialas müssen vor dem Abschluss eine Dribbellinie überqueren.
- ▶ Verschiedene Startpositionen für die Verteidiger vorgeben:
 - > Mit dem Rücken zum Spielfeld.
 - > Ausfallschritt seitlich.
 - > Aus der Hocke.
 - > Aus der Grätsche mit Anspiel durch die Beine.
 - > usw.

SCHLUSSTEIL

20 MIN.

ABSCHLUSSSPIEL

Organisation und Ablauf

- ▶ Feld 1:
 - > 3 gegen 3 bzw. 2 gegen 2 + Torhüter auf je ein Tor (WM-Modus).
- ▶ Feld 2:
 - > 3 gegen 3 auf Minitore.
- ▶ Gespielt wird ein Turniermodus mit 3 Durchgängen zu je 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen je 3 Spieler aus jedem Team das Feld.
- ▶ Die Ergebnisse in beiden Feldern werden zusammen gerechnet.

Variationen

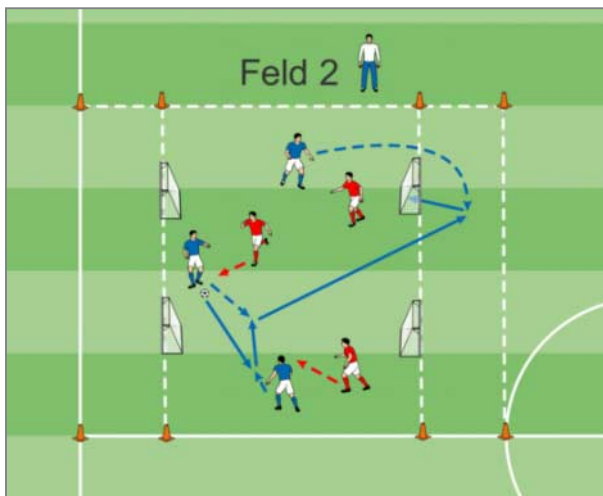
- ▶ Feld 1:
 - > Doppeltes 3 gegen 2 + Torhüter auf das Tor und die Hütchentore.
 - > 4 gegen 4 + Torhüter und Rotationsspieler.

Hinweis

- ▶ Für mehr Abwechslung im Training und zur Reaktion auf sich ändernde Spielerzahlen, zeigen wir nachstehend einige Varianten für Spielformen im Minifußball. Diese können während der gesamten Einheit in Feld 2 variiert werden.

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

MUSIALA DRIBBLING

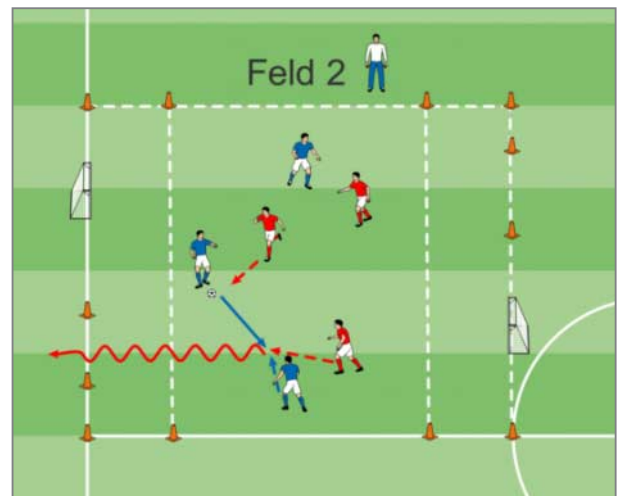


SPIELFORM 1

SPIEL AUF UMGEDREHTE TORE

Organisation und Ablauf

- ▶ 3 gegen 3 auf umgedrehte Minitore.
- ▶ Treffer zählen nur nach Dribbling, oder tiefem Pass in die Schusszone.

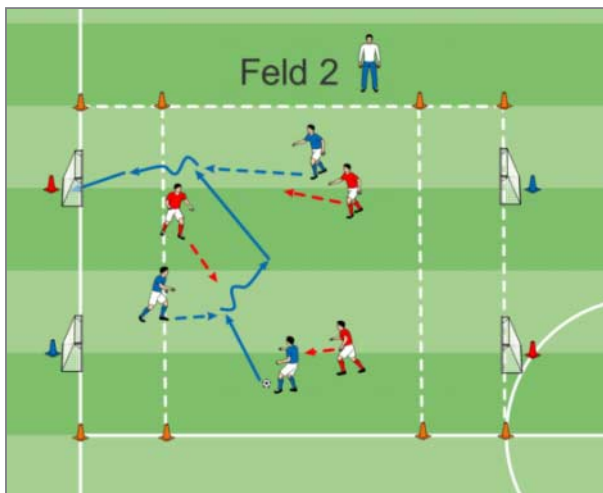


SPIELFORM 2

TORKOMBINATION

Organisation und Ablauf

- ▶ 3 gegen 3 auf diagonal versetzt gegenüberstehende Dribbel- und Minitore.

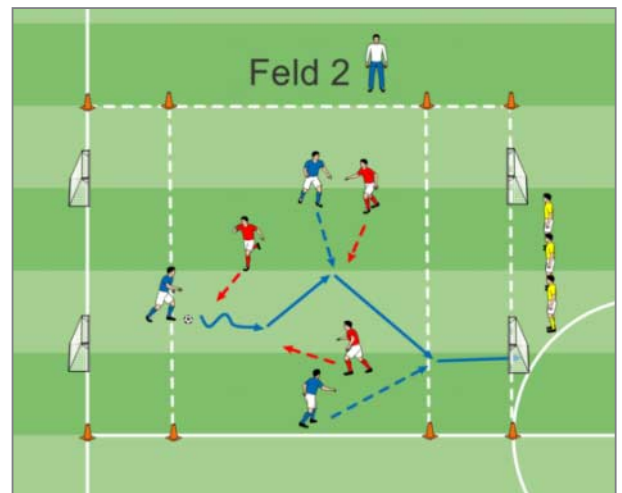


SPIELFORM 3

DIAGONALE TORE

Organisation und Ablauf

- ▶ 3 gegen 3 auf auf diagonal versetzt gegenüberstehende Minitore (durch farbige Hüthen/Leibchen gekennzeichnet).



SPIELFORM 4

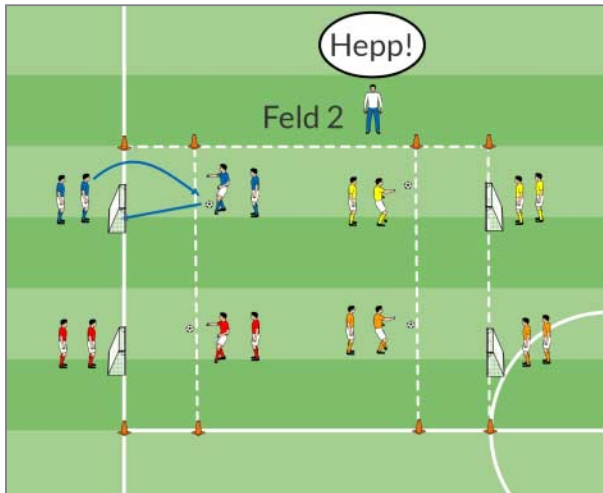
BRASILIANER

Organisation und Ablauf

- ▶ 3 gegen 3 auf Minitore mit 3 Teams.
- ▶ Nach einem Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft auf dem Feld.
- ▶ Die Mannschaft, die das Gegentor kassiert hat, tauscht mit dem wartenden Team.
- ▶ Die pausierende Mannschaft jongliert im Team mit Zwischenpraller.

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

MUSIALA DRIBBLING



SCHLUSSTEIL

5 MIN.

ABSCHLUSSWETTBEWERB

Organisation und Ablauf

- ▶ 4 Teams einteilen.
- ▶ Je 2 Spieler aus jedem Team positionieren sich hinter der markierten Linie.
- ▶ Alle anderen stehen hinter dem Minitor und haben Bälle.
- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen die ersten Spieler den Ball zu ihrem Teamkameraden an der Linie.
- ▶ Dieser soll nun nach bestimmten Vorgaben den Ball im Tor unterbringen:
 - > 2 Kontakte
 - > Mit dem ersten Kontakt.
 - > Nur mit rechts/links
 - > etc.
- ▶ Nach dem Abschluss holt der Spieler schnellstmöglich seinen Ball und stellt sich hinter dem Minitor an, während der Anspieler zur Linie läuft und sich für den nächsten Abschluss anstellt.
- ▶ Das Team, das zuerst 5 Tore erzielt, erhält 1 Punkt für die Gesamtwertung.

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