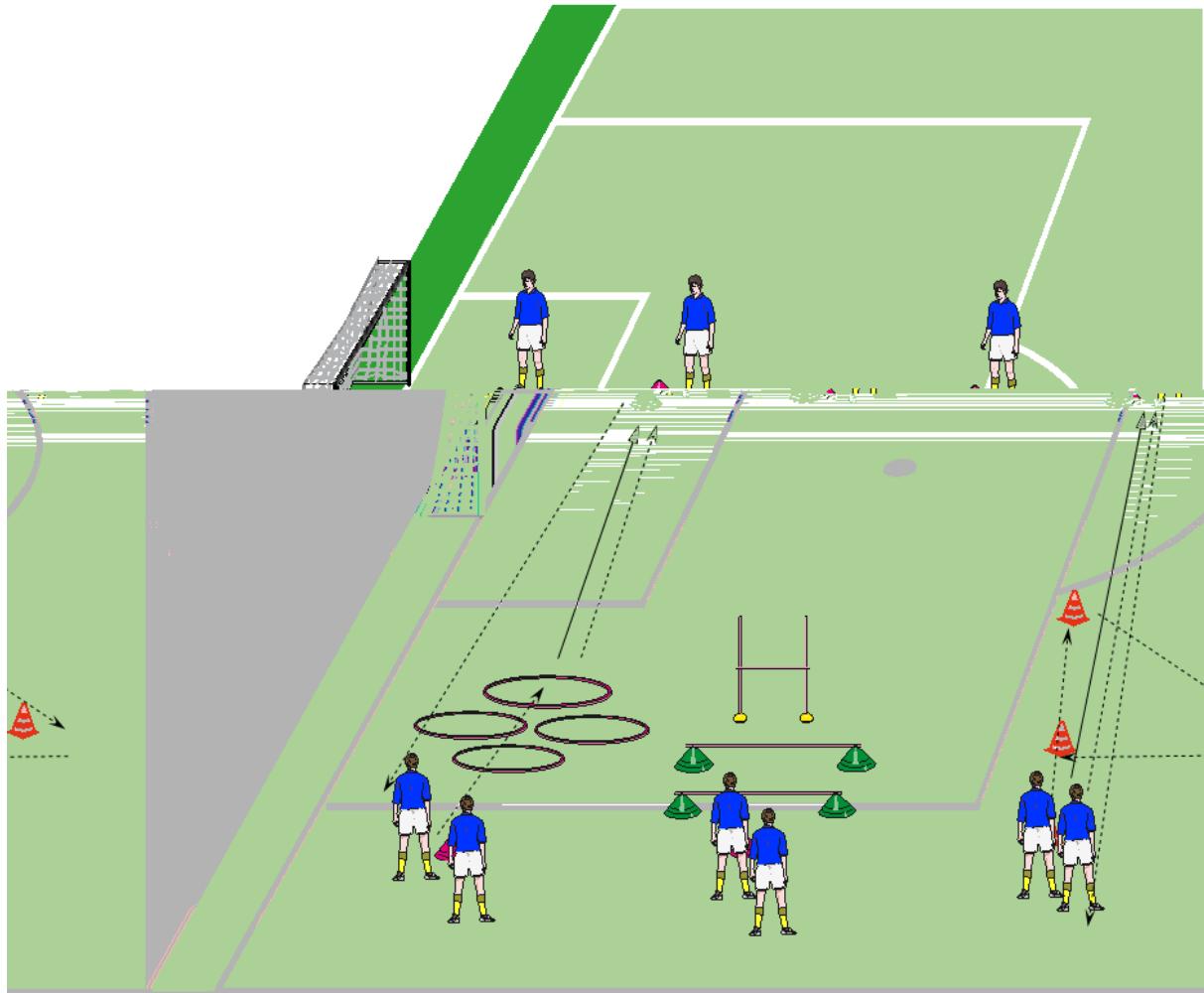


## Trainingseinheit Nr. 12 für F-Jugend

<b>Dauer:</b>	ca. 75 Minuten
<b>Materialien:</b>	Pro Spieler 1 Ball, 6 rote Hütchen, 4 grüne Hütchen, 12 Pylonen, Leibchen, 3 Stangen

**Übung 1:** Koordination und Passspiel  
**Kategorie:** Warm-Up/fußballspezifisch



### Organisation:

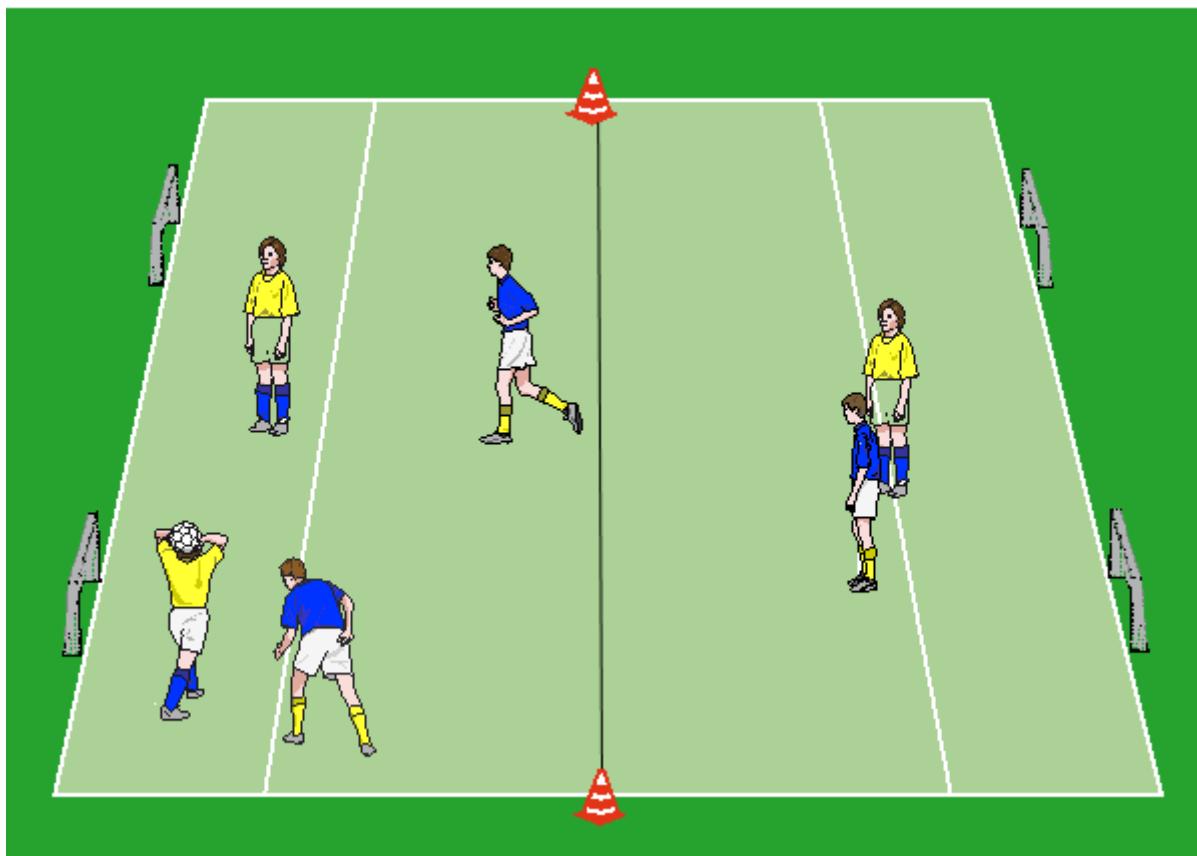
- Es werden drei Stationen mit Hütchen markiert. Vor den Hütchen werden unterschiedliche Aufgaben vorbereitet.
  - 1. Station: Reifenkoordination
  - 2. Station: über drei unterschiedlich hohe Stangen springen, unten durchkrabbeln
  - 3. Station: Vielseitigkeitslauf (vorwärts/rückwärts/Sidesteps)
- Im Anschluss an die verschiedenen Stationen werden Pässe ebenfalls an einen an einem Hütchen stehenden Mitspieler gespielt. Der Spieler läuft seinem Ball hinterher und bekommt vom nächsten Spieler einen Pass gespielt.
- Jeder Spieler hat einen Ball.

**Beschreibung:**

- Die jeweils ersten Spieler jeder Station starten mit ihrem Ball in der Hand in die verschiedenen Übungen hinein.
- Beispielaufgaben sind:
  - Reifen: Mit einem Kontakt durch die Reifen, Ball mit beiden Händen festhalten (2 Kontakte durch Reifen, mit beiden Beinen in die Reifen springen etc., Ball in einer Hand festhalten, hinterm Rücken festhalten etc.).
  - Stangen: „Normal“ über die Stangen laufen, mit 2 Kontakten zwischen den Stangen laufen, mit einem Fuß über die Stangen laufen, auf allen Vieren über die Stangen laufen etc.
  - 8-Lauf: vorwärts, rückwärts, seitlich etc. (Ball auf verschiedene Arten in der Hand halten).
- Im Anschluss an die Station einen Pass über insgesamt 10m durch ein Hütchentor spielen und dann seinem Ball hinterherlaufen.

**Dauer:** 5 Minuten pro Station, danach Wechsel, insgesamt 15 Minuten

**Übung 2:** Zonenball  
**Kategorie:** Vielseitigkeit



**Organisation:**

- Ein Minifußballfeld wird in zwei „normale Hälften“ geteilt.
- In der eigenen Hälften (Defensivzone) wird Handball gespielt. In der gegnerischen Hälften (Offensivzone) wird Rückwärtsball gespielt.

**Beschreibung:**

- Die Teams werfen/passen/rollen sich den Ball innerhalb ihres Teams und abhängig davon in welcher Zone zu.
- Jeder Spieler ist ständig in Bewegung
- Jeder Spieler muss permanent von einer Sportart in die andere umschalten. Schnelles Wahrnehmen und reagieren ist gefragt.

**Varianten:**

- Es werden andere Spiele (Handballkopfball/Minifußball/Fußball/Rollball) in den unterschiedlichen Zonen gespielt.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 3:** Heidelberger Ballschule  
**Kategorie:** Koordination mit Ball



**Beschreibung:**

- Die Spieler führen diverse Übungen mit dem Ball aus.
- Einzel- oder Partnerübungen

**Einzelübungen:**

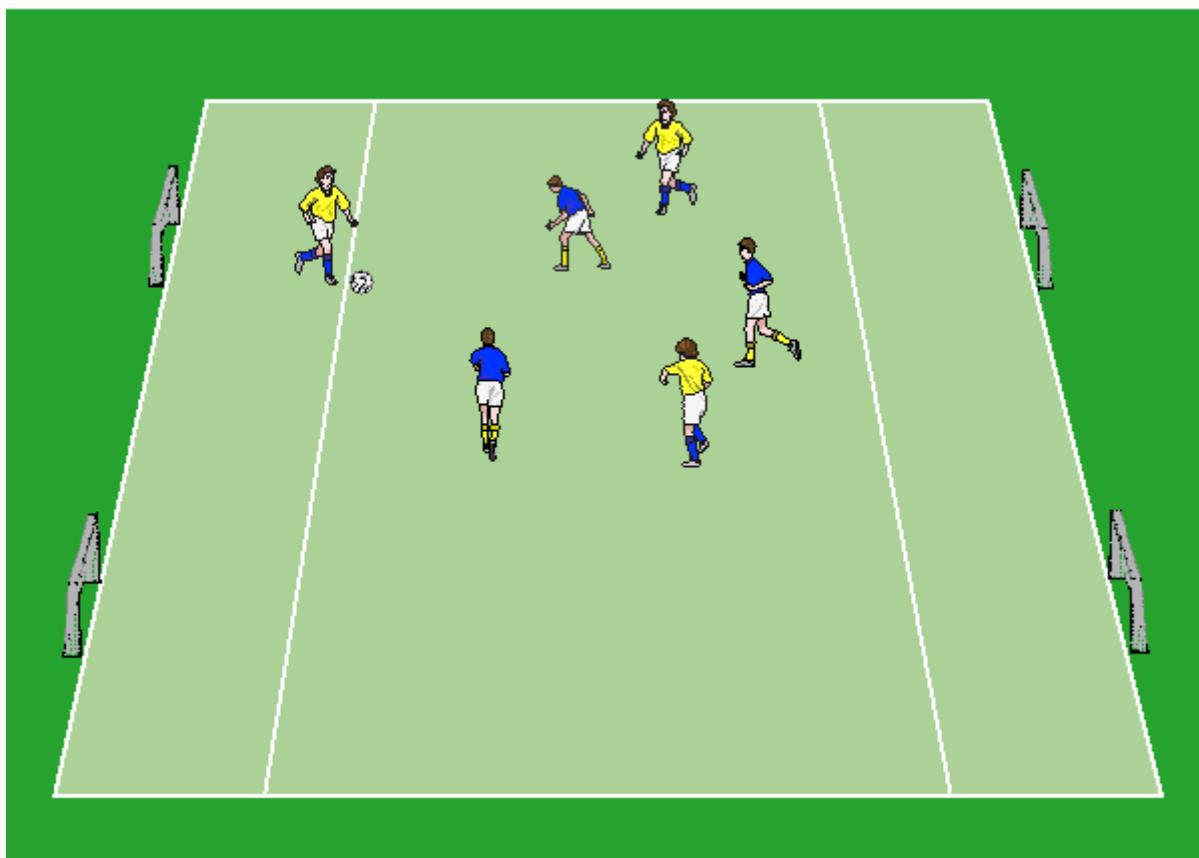
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im/gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

**Partnerübungen:**

- Sich gegenseitig und gleichzeitig jeweils einen Ball zuspielen (Ball A wird von Spieler A mit dem Fuß zu Spieler B gepasst, gleichzeitig wirft Spieler B den Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler steht breitbeinig da und blickt nach vorne unten. Der hintere Spieler spielt durch die Beine des vorderen einen Pass. Sobald der vordere Spieler den Pass/Ball sieht, rennt er diesem hinterher und stoppt ihn. Nach drei bis fünf Durchgängen wechseln (Krafteinsatz regulieren).
- Wie oben, nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen (Krafteinsatz regulieren).

**Dauer:** 5-10 Minuten

**Übung 4:** Minifußball  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußballtoren sowie den Regeln des Minifußballs.

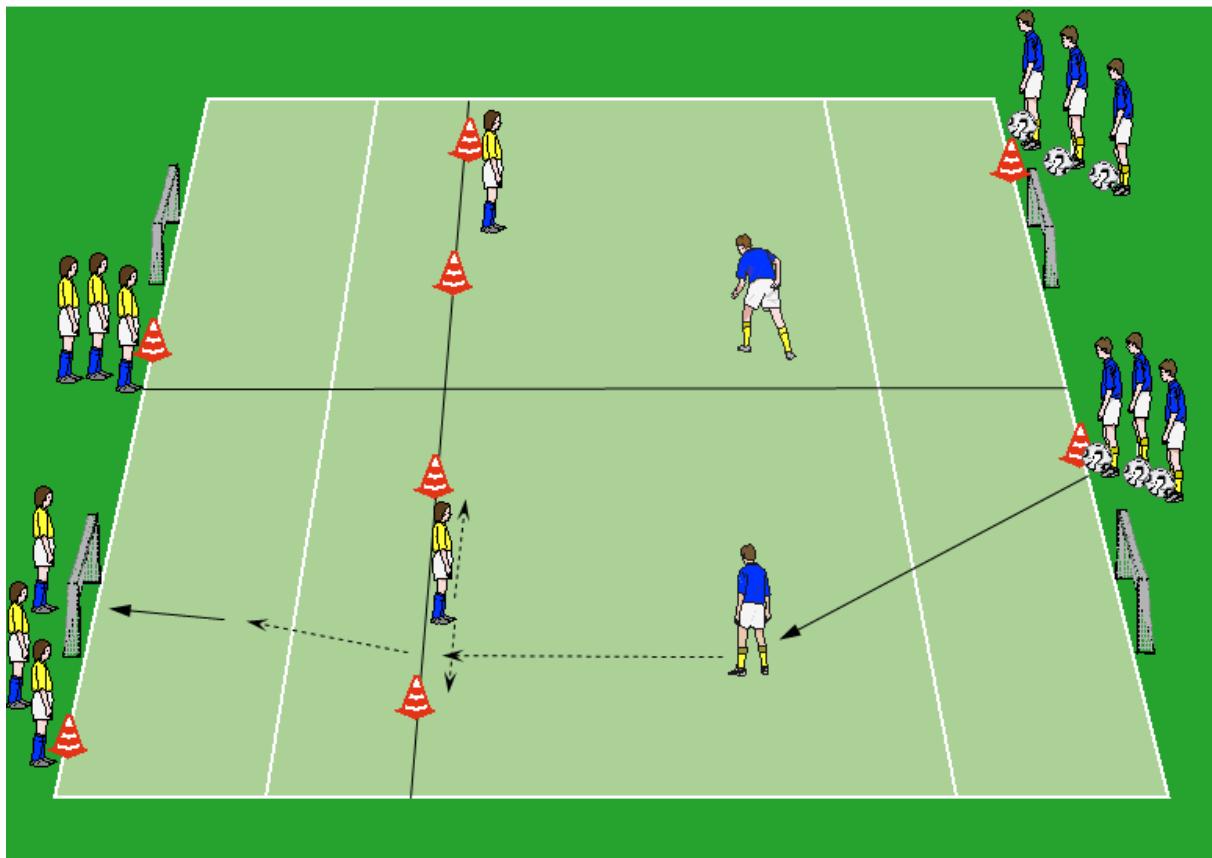
**Beschreibung:**

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

**Varianten:**

-

**Übung 5:** Passspiel und 1vs.1 auf Minitore  
**Kategorie:** fußballspezifisch/Schnelligkeit



**Organisation:**

- Je nach Spieleranzahl werden mehrere Spielfelder aufgebaut.
- Die Verteidiger und die Stürmer verteilen sich gleichmäßig auf die Starthütchen.
- Die Stürmer haben alle einen Ball.

**Beschreibung:**

- Ein Stürmer stellt sich ins Feld. Er bekommt einen Pass von einem Mitspieler. Diesen Pass versucht er, zu kontrollieren.
- Sobald er den Ball kontrolliert hat, versucht er mit Tempo am Verteidiger vorbeizukommen, der am Anfang nur auf einer Linie verteidigen darf.
- Setzt der Stürmer sich durch, soll er so schnell wie möglich das Tor erzielen.
- Gewinnt der Verteidiger den Ball, darf auch er auf das gegenüberliegende Minitor ein Tor schießen. Der Stürmer, der den Ball verliert, darf/muss in diesem Fall aber nachsetzen und den Torerfolg verhindern.
- Stürmer wird Verteidiger, Abwehrspieler wird Stürmer.

**Varianten:**

- Sobald die Stürmer mehrere erfolgreiche Aktionen hatten und sie erfolgreich mit Tempo am Linienverteidiger vorbei sind, dürfen die Verteidiger in ihrer Zone verteidigen. Die Stürmer dürfen aber nach wie vor in Ruhe den Ball verarbeiten, um Tempo aufzunehmen und so den Verteidiger unter Druck zu setzen.

**Dauer:** 15 Minuten

**Übung 6:** Abschlussspiel  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Ein Spielfeld (oder mehrere) mit je zwei Toren aufbauen.
- In jedem Spielfeld stehen sich die gleiche Anzahl an Spielern gegenüber.

**Beschreibung:**

- Jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor beim Gegner zu erzielen.
- Nach einem geschossenen Tor ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel wird umgehend fortgesetzt.

**Varianten:**

- Nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen. Gespielt wird dennoch ohne Anstoß.
- Wahlweise kann auf Minifußball-Tore, kleine oder große Tore gespielt werden.

**Dauer:** 10 Minuten