

# F-Junioren

## Lernziele

- Dribbeln kennenlernen
- Schulung der Orientierungsfähigkeit
- Erlernen von Basisbewegungen

Benötigte Materialien: Leibchen, Hütchen, Stangen für Tore, diverse Bälle.

Vorbemerkung: Diese Trainingseinheit wurde für F-Juniorenspieler des zweiten Jahrganges konzipiert. Eine Trainingseinheit für Spieler des ersten Jahrganges liegt bei.

## Einstimmen

### Begrüßung

### Organisation

Die Spieler werden in drei (oder vier) farbig markierte Gruppen eingeteilt. Jeder Spieler hat einen Ball.

### Ablauf

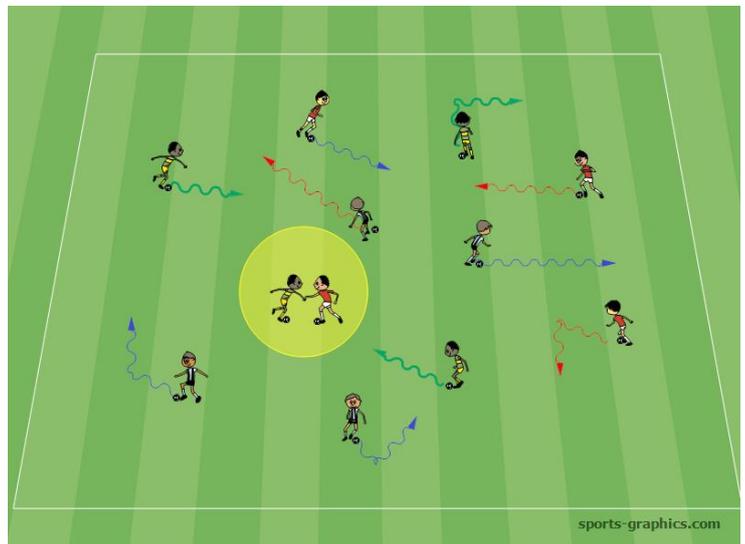
Die Spieler dribbeln frei im Feld und machen sich mit dem Ball und ihrer Spielumgebung vertraut.

### Aufgabe 1:

Wenn sich zwei Spieler begegnen, stoppen sie den Ball mit der Fußsohle, begrüßen sich mit Handschlag und dribbeln mit dem Ball des anderen Spielers weiter.

### Aufgabe 2:

Die Spieler versuchen, den Spielern der anderen Teams die Bälle wegzuspitzeln.



## Fangspiel Wasser – Feuer – Wind

### Organisation

Die Spieler werden in drei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe ist der Wind, eine das Wasser und die dritte das Feuer.

### Ablauf

Die Spieler bewegen sich im Feld. Ruft der Trainer ein Element auf, versuchen die Spieler dieses Elementes die anderen Spieler abzuschlagen. Wieviele Spieler werden in jedem Durchgang gefangen ?



### Methodische Hinweise

Fangspiele sind ein zentrales Element im Kindertraining. Zum einen sind sie ein gutes Mittel um die Laufschnelligkeit fussballadäquat zu verbessern, gleichzeitig werden wichtige koordinative Fähigkeiten wie Reaktions- und Orientierungsfähigkeit geschult.

Aber Achtung!!!

Da sich die Belastungen bei den Fangspielen im Maximalbereich bewegen, sind die Intervalle, in welchen die Kinder schnell laufen, kurz (d.h. maximal 10-15 Sekunden)

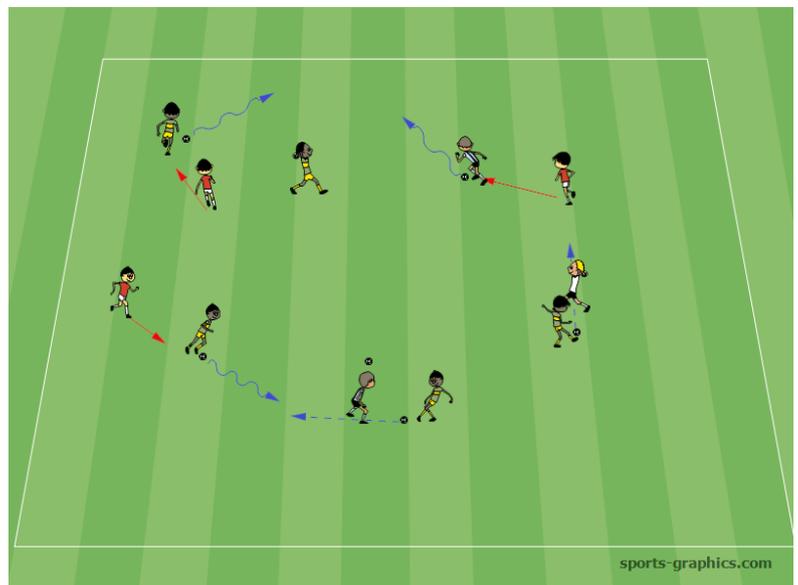
## Väterchen Frost

### Organisation

Im Feld befinden sich zwei Gruppen. Väterchen Frost (ca. 1/3 der Spieler) ohne Ball, und die anderen Spieler mit je einem Ball.

### Ablauf

Die Spieler mit Ball dribbeln im Feld. Die Eismänner versuchen, die anderen Spieler einzufrieren, indem sie die Dribbelspieler abschlagen. Wird ein Spieler abgeschlagen, friert er ein (er stellt sich mit gespreizten Beinen ins Feld, hält seinen Ball über den Kopf und ruft um Hilfe). Er kann befreit werden, wenn ein anderer Spieler seinen Ball durch die geöffneten Beine passt.



### Methodische Hinweise

Die Spieler lernen sich im Spielraum zu orientieren und freie Räume anzulaufen (weg vom Fänger). Gleichzeitig lernen sie, den ganzen Spielraum im Blick zu haben, da sie schauen müssen, wo ein eingefrorener Spieler steht, dem sie vielleicht helfen können. Da die Spieler noch große Mühe mit der Ballkontrolle haben, gibt es nur wenige Fänger. Sonst gelingt es den Dribblern nicht, andere Spieler zu befreien.

## Hauptteil

### Eins plus Eins gegen Eins mit Torabschluss

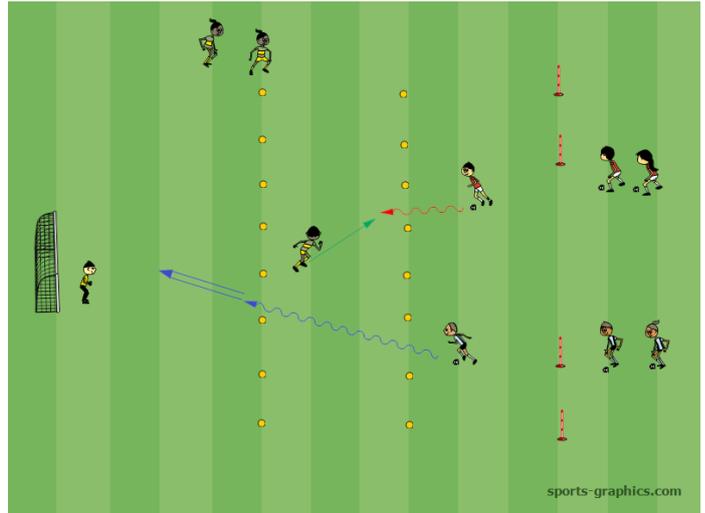
#### Organisation

10 – 12 m vor dem Tor wird eine Verteidigungszone markiert. Der Trainer teilt sein Team in drei Gruppen ein.

#### Ablauf

Eine Gruppe (grün) übernimmt zunächst die Abwehrposition. Die zwei anderen Gruppen (blau und rot) sind die Angreifer. Ein blauer und ein roter Angreifer starten gleichzeitig und versuchen gegen den aktiven Widerstand des Verteidigers die Abwehrzone zu durchdribbeln. Der Angreifer, dem dies gelingt, darf aufs Tor schießen. Für jedes Tor erhält das Team einen Punkt. Erobert der Abwehrspieler einen Ball, versucht er, durch eines der Stangentore zu dribbeln. Für jedes Tor gibt es einen Punkt.

Nun kommt ein neuer Abwehrspieler (grün) und zwei neue Angreifer (blau und rot) hinzu.



#### Lernziele

Die Kinder sollen lernen, die anderen Spieler zu beobachten.

Kriterien für die Stürmer:

- Wohin läuft der andere Stürmer?
- Zu welchem Stürmer orientiert sich der Abwehrspieler?
- Welcher Raum wird für den anderen Angreifer frei?

Für den Abwehrspieler:

- Welchen Stürmer kann ich am schnellsten erreichen?
- Wenn ich den Ball erobert habe, wo steht das nächste Tor?

## Freies Spiel Vier gegen Vier

Ablauf zwei Viererteams spielen gegeneinander.

Nach jedem Tor wechselt in jeder Mannschaft ein anderer Spieler auf die Torhüterposition.



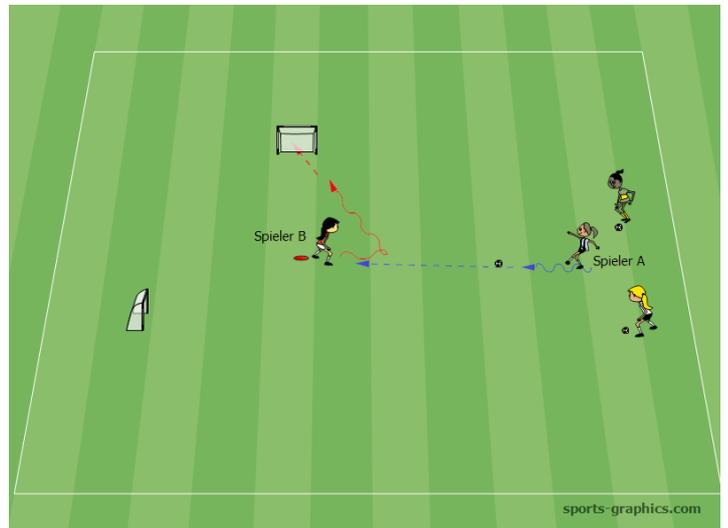
## Eins gegen Eins nach Zuspiel

Ablauf

Spieler A passt den Ball nach einem kurzen Dribbling zu Spieler B. B nimmt den Ball an und versucht den Ball in eines der beiden Tore zu schießen. A wird nach dem Pass zum Verteidiger und versucht den Torerfolg von B zu verhindern.

Anschließend wird Spieler A Angreifer, B holt den Ball und geht an Position A.

Siehe dazu Video „1:1“.



## Methodische Anmerkungen

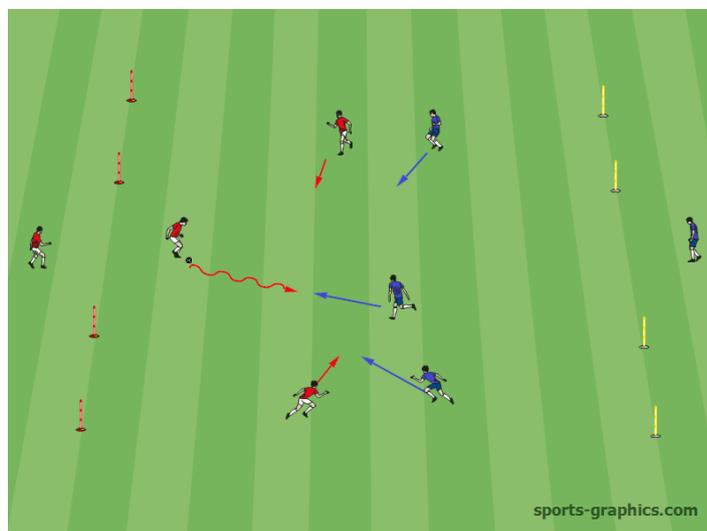
Das Lösen von 1:1-Situationen ist ein zentrales Element im Kindertraining. Mit diesem Trainingsinhalt kann nicht früh genug begonnen werden.

Die Aufgabe des Trainers besteht nun darin, durch eine entsprechende Auswahl und Organisation die Trainingsformen so zu gestalten, dass die Aufgaben für den Spieler, welcher in der entsprechenden Übung im Mittelpunkt steht (hier ist es der Stürmer), lösbar sind (in dieser Übung hat er einen Zeitvorsprung und zwei Tore zur Auswahl).

## Abschlußspiel

### Spiel Drei gegen Drei

Zwei Viererteams spielen gegeneinander. Drei Spieler spielen im Feld, der vierte wartet ausserhalb des Feldes. Tore werden erzielt, wenn es einem Spieler gelingt, mit dem Ball durch eines der gegnerischen Tore zu dribbeln. Immer wenn ein Tor erzielt wird, wechseln beide Mannschaften einen Spieler aus.



### Methodische Hinweise

Die Wettspiele sind der Höhepunkt eines jeden Trainings. Wegen dieser Spiele kommen die Kids ins Training! Deshalb muß der Trainer darauf achten, da die Zeiten, in denen gespielt wird, lange genug bemessen sind. Idealerweise werden die Spiele so organisiert (entweder durch die Regeln oder den Aufbau des Feldes), daß sie den Schwerpunkt des Trainings noch einmal aufgreifen.



# F – Junioren

## Lernziele

- Passen kennenlernen
- Laufen und Bewegen
- Verbesserung der Orientierungsfähigkeit

Benötigte Materialien: Bälle. Leibchen, Kegel, Markierungsscheiben, Hütchen.

## Einstimmen

### Kohlkopf-Hasen-Jäger

#### Organisation

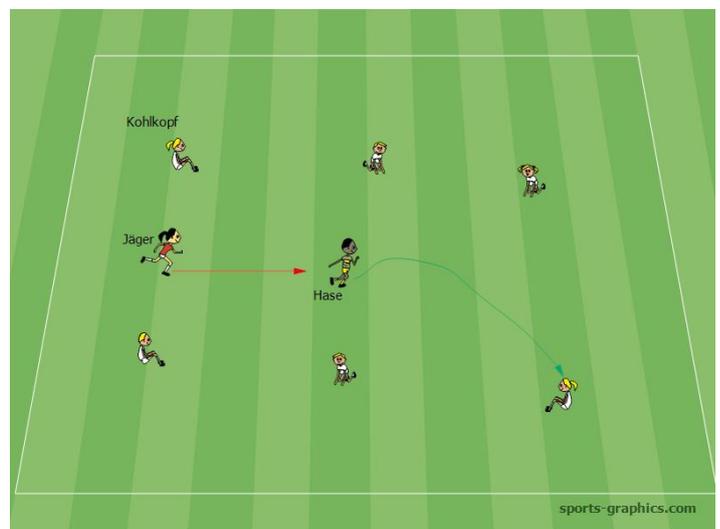
Die Kinder (Kohlköpfe) verteilen sich im Feld und setzen sich auf den Boden. Der Trainer bestimmt einen Hasen und einen Jäger.

#### Ablauf

Der Jäger versucht den Hasen zu fangen, indem er ihn berührt. Wird es für den Hasen gefährlich, kann er sich neben einen Kohlkopf setzen. Sofort wechseln die Aufgaben. Der Kohlkopf wird Jäger und der Jäger wird Hasen.

#### Variation:

Der Trainer bestimmt zwei Jäger und zwei Hasen (besonders wenn die Gruppe recht groß ist).



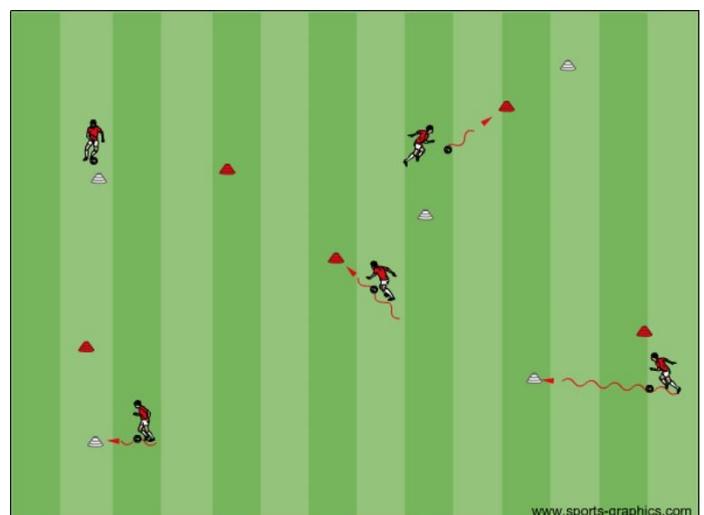
### Einzelübungen mit dem Ball

#### Ablauf

Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler dribbeln im Feld und führen die vom Trainer vorgegebenen Basisbewegungen aus:

- Auf ein Hütchen zudribbeln, vor dem Hütchen den Ball anhalten, am Hütchen vorbeidribbeln.
- Vor dem Hütchen den Ball anhalten und nach hinten weglaufen

Weitere Übungsformen siehe Coerver 1



## Teamfangen

### Organisation

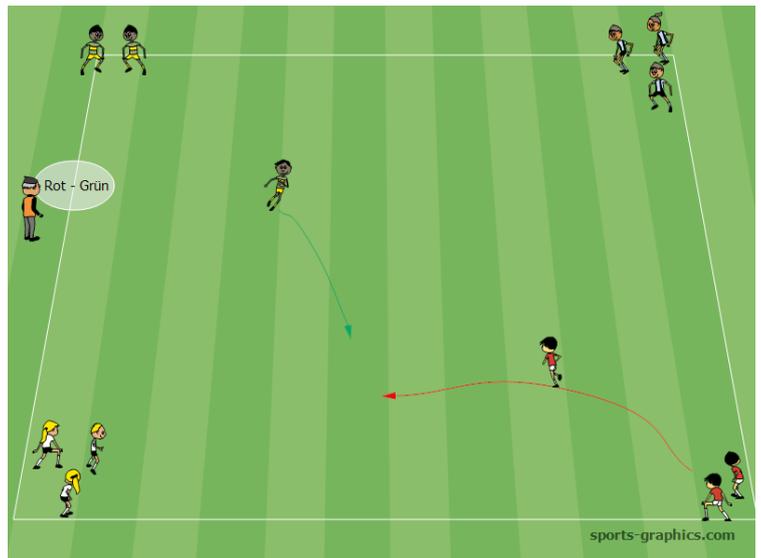
Der Trainer teilt vier Teams ein und platziert sie an den Ecken.

### Ablauf

Der Trainer ruft zwei Teams (Rot-Grün) auf. Ein Spieler jedes Teams startet ins Feld. Der Erstgenannte wird Läufer, der zweite Fänger. Der Fänger schlägt den Ersten ab, läuft zurück und der nächste Fänger und der nächste Läufer starten ins Feld. Wie lange braucht das Team um alle abzuschlagen ?

Anschließend spielen die zwei anderen Mannschaften.

Dann Wechsel mit vertauschten Aufgaben.



## Hauptteil

### Passen in der Zweiergruppe

### Organisation

Im Feld werden Hütchentore aufgebaut. Die Spieler bilden Zweiergruppe, jede Gruppe hat einen Ball.

### Ablauf

Die Paare laufen durch das Feld und passen sich den Ball durch die Hütchentore zu.

### Variation:

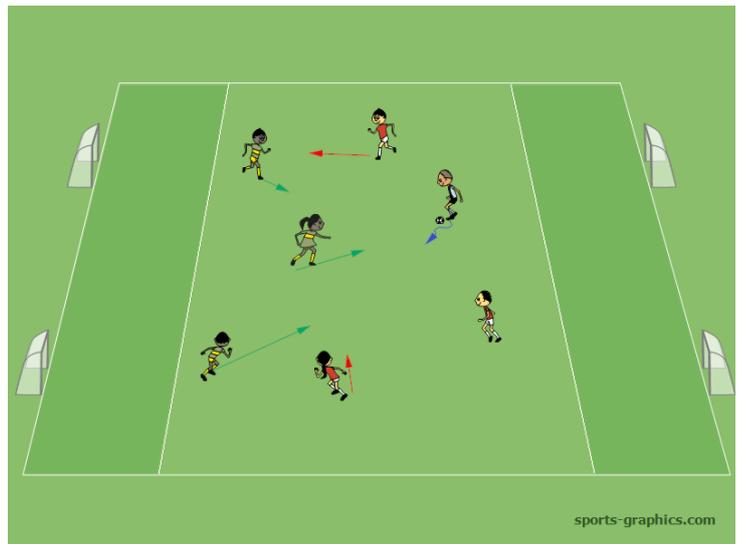
- Wer kann den Ball schon mit dem schwachen Fuß führen und vielleicht schon passen??
- Welches Paar kann in 30 Sekunden die meisten Pässe durch die Tore spielen??
- Der Trainer versucht den Spielern den Ball wegzuschießen. Welches Paar schafft trotzdem viele Pässe??



### Drei plus Eins gegen drei

#### Ablauf

Zwei Dreierteams spielen gegeneinander.  
Ein neutraler Spieler spielt immer mit der ballbesitzenden Mannschaft.



### Komplexes Passen

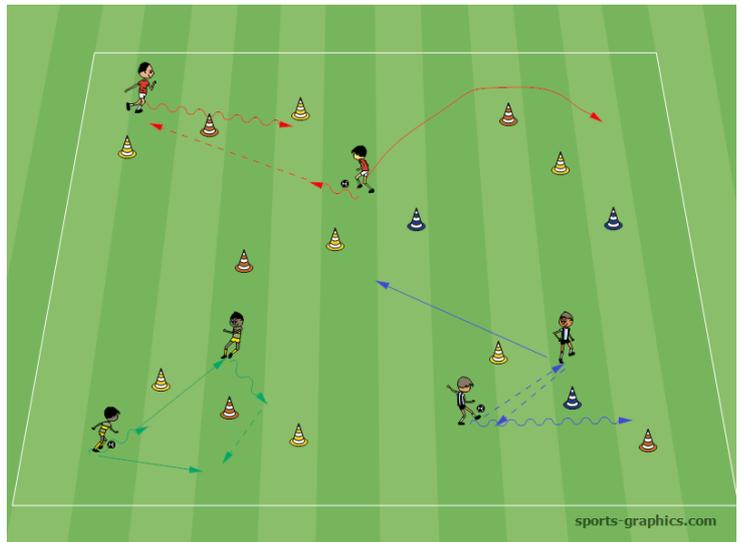
#### Organisation

Im Feld werden Doppeltore aufgebaut. Die Spieler bilden Paare, jedes Paar erhält einen Ball.

#### Ablauf

Die Spieler passen sich den Ball durch die Doppeltore zu und sollen versuchen, folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Ein Spieler passt durch ein Tor, der Partner dribbelt durch das andere Tor (rotes Paar)
- Der Spieler passt den Ball durch ein Tor, der Partner passt ihn durch das andere Tor zurück (grüne Spieler)
- Der Spieler passt den Ball durch ein Tor, der Partner passt ihn durch das gleiche Tor zurück und der angespielte Spieler dribbelt durch das andere Tor.



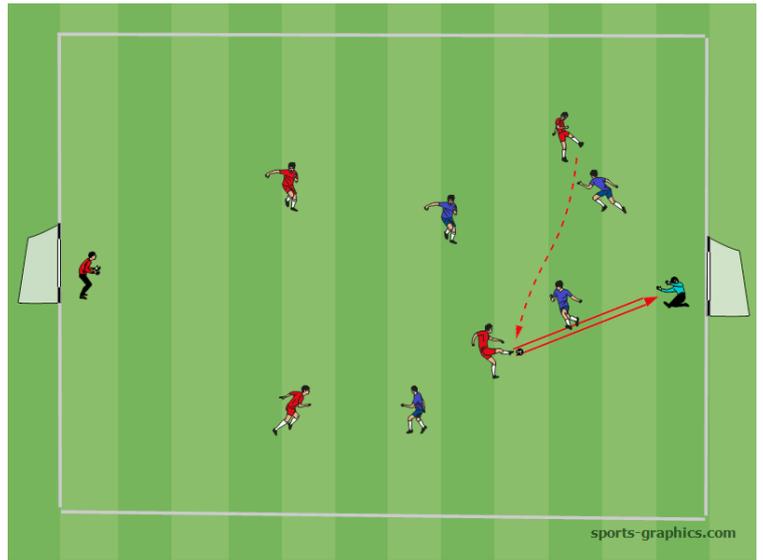
### Methodische Hinweise

Die Übungsformen im Hauptteil dienen dazu, die Passtechnik zu verbessern. Gleichzeitig schulen sie die Orientierungsfähigkeit im Raum und das Differenzierungsvermögen .

## Abschluß

Vier gegen Vier

Ablauf  
Freies Spiel!!









# F – Junioren

## Lernziele

- Schießen kennenlernen
- Orientieren und Laufen

## Benötigte Materialien

Bälle, Leibchen, Hütchen, evtl. Stangen

## Einstimmen

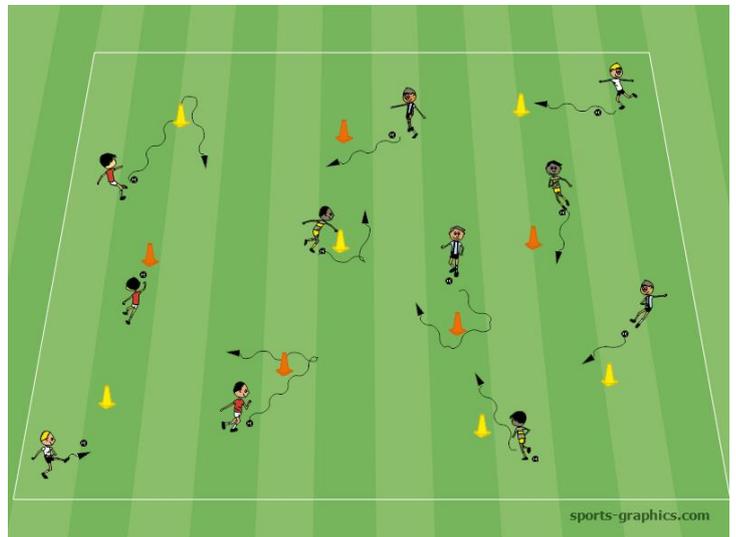
### Holzfäller im Wald Teil 1

#### Organisation

Im Feld Hütchen aufstellen. Jedes Kind hat einen Ball.

#### Ablauf

Die Holzfäller wollen im Wald Bäume fällen. Dazu muß man sich die Bäume zuerst einmal genau anschauen. Die Holzfäller dribbeln mit ihrem Ball um die Bäume herum und sehen sie sich von allen Seiten genau an.



### Holzfäller im Wald Teil 2

#### Organisation

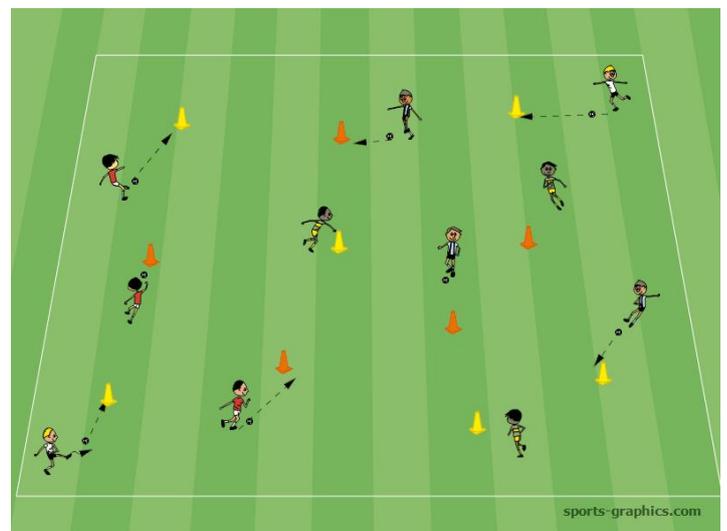
Im Feld Hütchen aufstellen. Drei Förster bestimmen (der Trainer ist natürlich auch ein Förster!). Alle anderen Kinder haben einen Ball.

#### Ablauf

Die Kinder mit Ball (die Holzfäller) dribbeln durch den Hütchenwald und fällen Bäume (sie schießen die Hütchen um). Den Förstern ist das gar nicht recht, denn sie wollen die Bäume ja wachsen sehen und stellen die Hütchen schnell wieder auf.

#### Variation

Jedes Kind stellt seinen Baum selbst wieder auf und zählt, wie viele Bäume es fällt. Wer schafft die meisten Bäume ?



## Torschußparcours

### Organisation

Im Feld werden drei Stationen aufgebaut.

### Ablauf

#### Station 1

Spieler A dribbelt durch die Stangen und schießt auf das von Spieler B bewachte Tor.

Anschließend geht er an Position B und Spieler B geht mit dem Ball an Station 2 und wird dort Spieler C.

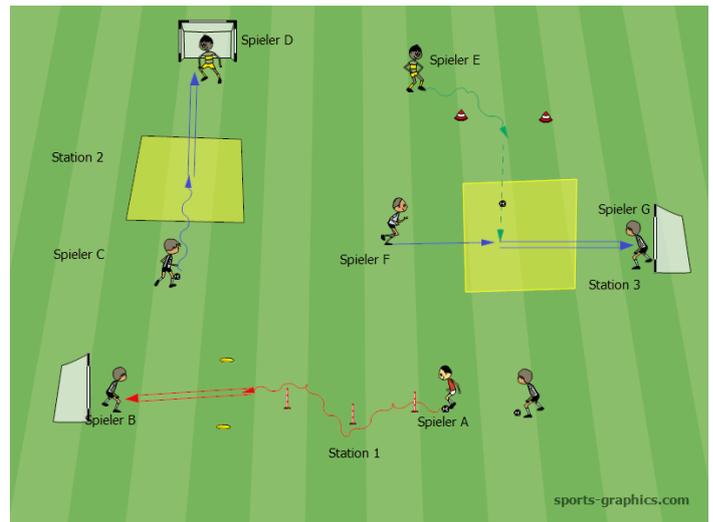
#### Station 2

Spieler C dribbelt mit dem Ball ins Feld, macht im Feld eine Finte oder Basisbewegung und schießt auf das von Spieler D bewachte Tor.

Dann geht Spieler C ins Tor und Spieler D wechselt mit dem Ball an Station 3 und wird dort Spieler E.

#### Station 3

Spieler E dribbelt und passt den Ball in das Feld vor dem Tor. Spieler F startet auf den Ball und versucht den Ball direkt in das von Spieler G bewachte Tor zu schießen. Dann wechselt Spieler E an Position F, Spieler F geht ins Tor und Spieler G geht mit dem Ball an Position A.



## Spiel Drei gegen Drei

### Ablauf

Zwei Dreierteams spielen gegeneinander. Die Spieler sollen versuchen, möglichst oft aufs Tor zu schießen.

Bei jedem Tor wechseln beide Mannschaften den Torhüter





