

# Beispiel-Trainingseinheit 1 – E-Jugend

MATERIAL	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 4 Leibchen</li> <li>• Min. 10 Hütchen</li> <li>• 8 Stangen</li> <li>• Min. 2 Mini- &amp; 2 Kleinfeldtore</li> </ul>	10-20	<b>Individuelle Ballkontrolle:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach &amp; hoch) + Schießen</li> <li>• Fintieren</li> </ul>

## Trainingsablauf

Die Trainingseinheit ist in drei Phasen eingeteilt, die Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen.

	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4
<b>BEI 80 MINUTEN TRAININGSZEIT</b>	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten
<b>ÜBUNG</b>	Hinführung: Finten	Torschuss-Rundlauf mit Fintierzonen & Variationen	1 gegen 3 in 3 Zonen	4 gegen 4 in 4 Zonen

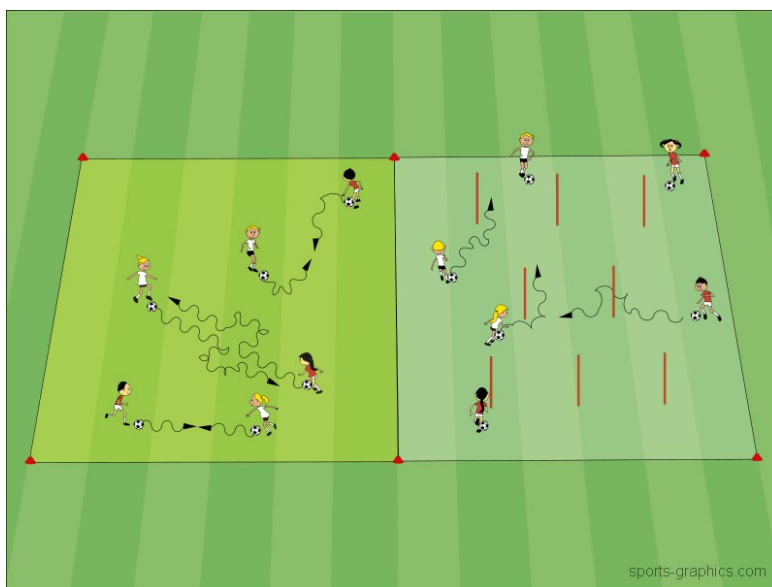
*In dieser Einheit werden die Kinder vom Einfachen zum Komplexen an Fintier-Techniken herangeführt. Nachdem die Kinder die Finten zunächst ohne Gegenspieler üben können, steigt in den Übungs- und Spielformen nach und nach der Raum-, Zeit und Gegnerdruck.*

## Hinführung: Finten

**Feld:** 2 gleichgroße Felder markieren, in einem Feld Stangen verteilen

### ABLAUF

- Die Kinder dribbeln in den Feldern und fintieren mit „Gegnerbezug“
- Linkes Feld – dynamisches Hindernis: Die Kinder dribbeln aufeinander zu und führen voreinander eine Finte aus
- Rechts Feld – statisches Hindernis: Die Kinder dribbeln auf eine Stange zu und führen vor der Stange eine Finte aus



### HINWEISE

- Diese Übung eignet sich zum Einstieg in eine Finten-Trainingseinheit. **Anschließend bietet sich ein Torschuss-Rundlauf mit Fintierzonen an (Phase 2 – Übungsform)**
- Ein Finten-Repertoire findet sich hier: [https://www.dfb.de/trainer/artikel/finten-richtig-trainiert-2780/?no\\_cache=1](https://www.dfb.de/trainer/artikel/finten-richtig-trainiert-2780/?no_cache=1)
- Als Trainer Finten vormachen und frei üben lassen
- Auf Kommando (Signal oder Zeichen, z.B. Leibchen hochhalten) Felderwechsel

# Torschuss-Rundlauf mit Fintierzonen

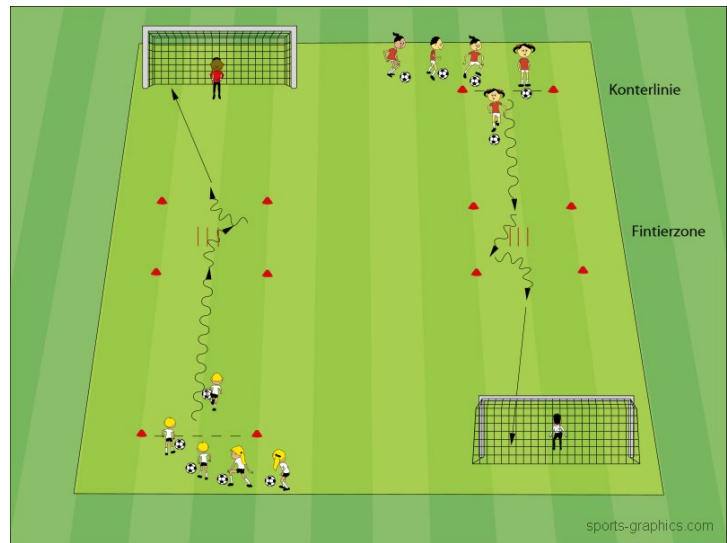
**Feld:** Die Felder aus der Finten-Hinführung als ein Feld nutzen

## ABLAUF

- Die Kinder dribbeln in die Fintierzone, machen dort eine Finte und schießen aufs Tor
- Das Kind, das geschossen hat, geht ins Tor
- Die Kinder stellen sich auf der anderen Seite an, nachdem sie im Tor waren

## METHODISCHE HINFÜHRUNG

- Level 1: Freies Fintieren mit freier Fußwahl
- Level 2: Vorgabe Finte & Beidfüßigkeit
- Level 3: Gegen einen Verteidiger auf einer Linie
- Level 4: Gegen einen Verteidiger in einer Zone
- Level 5: Gegen einen Verteidiger, der nachsetzen darf
- Level 6: Gegen einen Verteidiger, der auf eine Konterlinie oder Minitor kontern darf

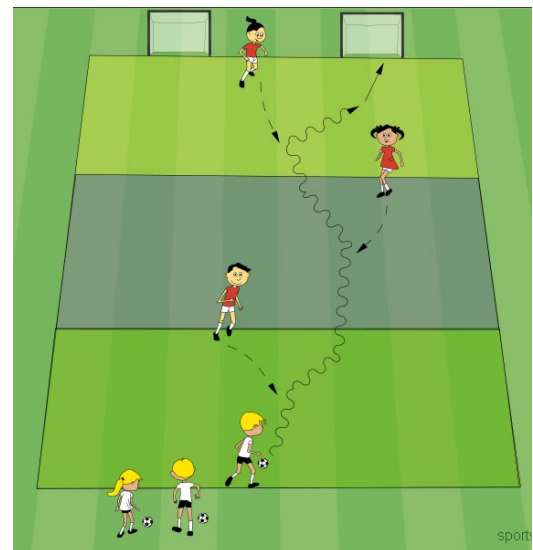


# 1 gegen 3 in 3 Zonen

**Feld:** Wieder die 2 Felder aus der Finten-Hinführung nutzen. Bei weniger Spielern ist ein Feld ausreichend. Drittel-Linien markieren und Mini-Tore oder Kleinfeldtore als Ziel für den Angreifer aufstellen.

## ABLAUF

- Ein Kind startet mit einem Dribbling und versucht durch alle drei Zonen mit jeweils einem Verteidiger zu dribbeln und am Ende auf ein Minitor oder Kleinfeldtor abzuschließen
- Dribbling über die erste Linie: 1 Punkt, 2. Linie: 2 Punkte, Torerfolg: 3 Punkte
- Gewinnt ein Verteidiger den Ball, versucht er über die nächste Linie vor ihm oder über eine Seitenauslinie zu dribbeln
- Nach Abschluss der Aktion rücken die Verteidiger jeweils eine Linie nach vorne. Der vorderste Verteidiger stellt sich bei den Angreifern an. Das Kind, das gerade gedribbelt hat, wird zum hintersten Verteidiger vor den Mini-Toren



## VARIATIONEN

- Einfacher: Ohne Ball als Fangspiel spielen
- Einfacher: Die ersten beiden Verteidiger dürfen jeweils nur auf der Linie verteidigen
- Schwerer: Die überdribbelten Verteidiger dürfen nach hinten mitverteidigen

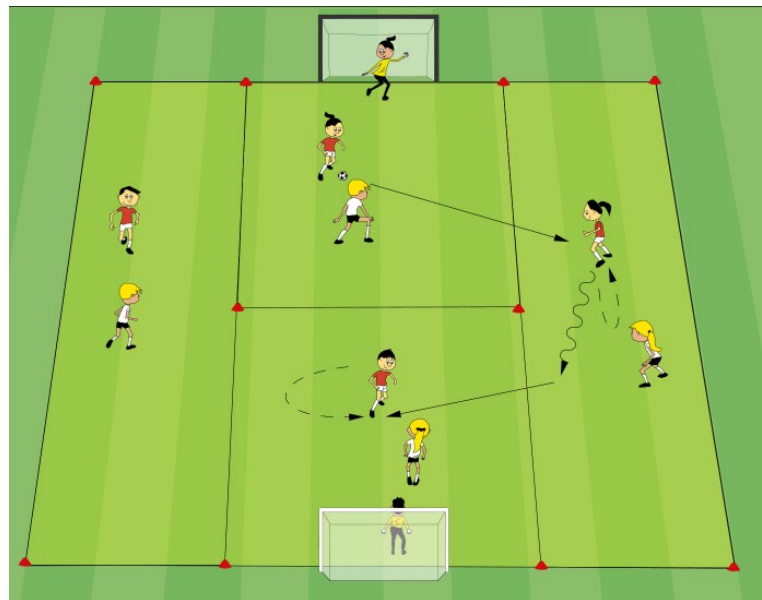
- Wettbewerb: 2 Teams einteilen. Ein Team stellt zunächst nur die Verteidiger, das andere Team greift nur an. Nach einer gewissen Zahl an Angriffen Wechsel der Aufgaben. Welches Team erzielt mehr Tore?
- Jedes Kind hat einen Mitspieler an der Seitenlinie, den es beliebig anspielen kann. Der Mitspieler hat 2-3 Sekunden Zeit, den Ball zurückzuspielen. Er kann sich frei an der Seitenlinie anbieten, darf aber nicht ins Feld dribbeln oder Tore erzielen
- Nach einer bestimmte Zeit Tausch der Rollen

## 4 gegen 4 in 4 Zonen

**Feld:** Abschluss-Spielfeld mit 4 Zonen markieren. Gegebenenfalls kleines Spielfeld (1gg1, 2gg2 oder 3gg3) für die pausierende Mannschaft aufbauen.

### ABLAUF

- 4 gegen 4: Die Kinder dürfen miteinander spielen, sind aber an ihre Zonen gebunden
- Tore zählen von überall
- Nach Torerfolg startet das Spiel beim eigenen Torhüter
- **Nach einer gewissen Zeit Zonen auflösen und frei im 4 gegen 4 spielen lassen**



### VARIATIONEN

- Der Torhüter darf pro Angriff nur einmal angespielt werden
- In der Offensive dürfen die Zonen getauscht werden. Jede Zone muss aber weiterhin besetzt sein
- Spielfeldgröße z.B. L: 26 | B: 20. Je nach Niveau der Kinder das Feld vergrößern oder verkleinern
- Kurze Durchgänge mit Wechseln, da die Spielform sehr intensiv ist