

# Beispiel-Trainingseinheit 1 – F-Jugend

MATERIAL	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-10 Leibchen</li> <li>• 8-16 Hütchen</li> <li>• 4-8 Minitore</li> <li>• Min. jedes Kind einen Ball</li> </ul>	6-20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dribbeln</b> + Passen + Ballmitnahme (flach) + Schießen</li> <li>• spielerisches, implizites Technikkernen (in den Spielformen)</li> </ul>

## Trainingsablauf

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

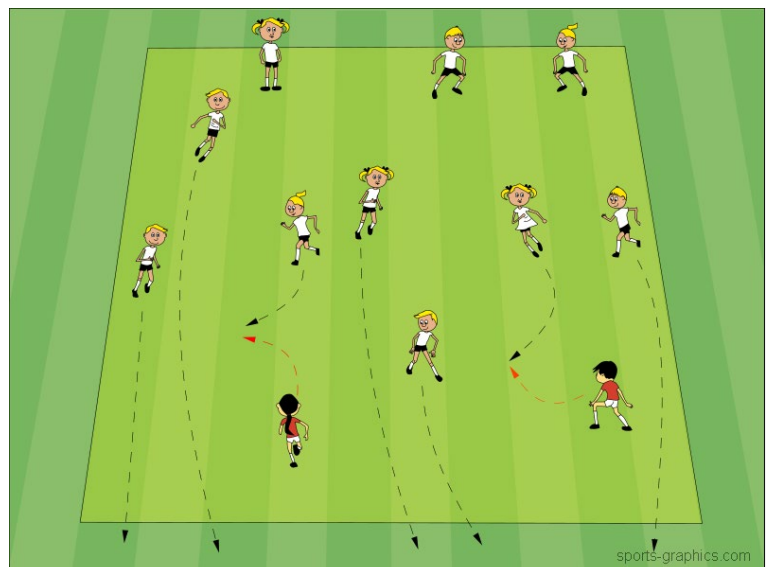
	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<b>BEI 75 MINUTEN TRAININGSZEIT</b>	18 Minuten	30 Minuten	27 Minuten
<b>ÜBUNG</b>	Wer hat Angst vorm roten Drachen?	Zahlenfußball & El Caos: 1 gegen 1	Funino-Grundform

## Wer hat Angst vorm roten Drachen?

**Feld:** Funino-Feld(er) aufbauen und für die komplette Trainingseinheit nutzen (z.B. L: 26m B: 20m | Schusszone: 6m)

### ABLAUF

- Ein oder mehrere Fänger (Rote Drachen)
- Die Spieler versuchen ein vorgegebenes Feld zu durchqueren, ohne von den Fängern gefangen zu werden
- Die Fänger versuchen die Spieler vor dem Überqueren zu fangen
- Wer gefangen wurde, ist bei der nächsten Überquerung ebenfalls Fänger



### VARIATIONEN

- Neu hinzukommende Fänger dürfen nur im Liegen/Krabbeln/Krebsgang etc. fangen
- Unterschiedliche Feldformen, z.B. ein längeres Rechteck
- Wer gefangen wurde, ist für die Runde ausgeschieden
- Wer gefangen wurde, muss eine Bewegungsaufgabe absolvieren (Purzelbaum, etc.)
- Alle Spieler haben einen Ball am Fuß
- Nur die Spieler haben einen Ball am Fuß. Die Fänger müssen den Ball klären, um einen Spieler zu fangen
- Wettbewerb: Welcher Spieler schafft es am häufigsten, das Feld zu durchqueren?

*Für die 2 nächsten Formen verteilen sich die Kinder auf 2 Felder. Sie spielen dort jeweils Zahlenfußball und El Caos. Nach der Hälfte der Zeit gibt es eine Trinkpause, anschließend tauschen die Gruppen die Felder.*

# Zahlenfußball

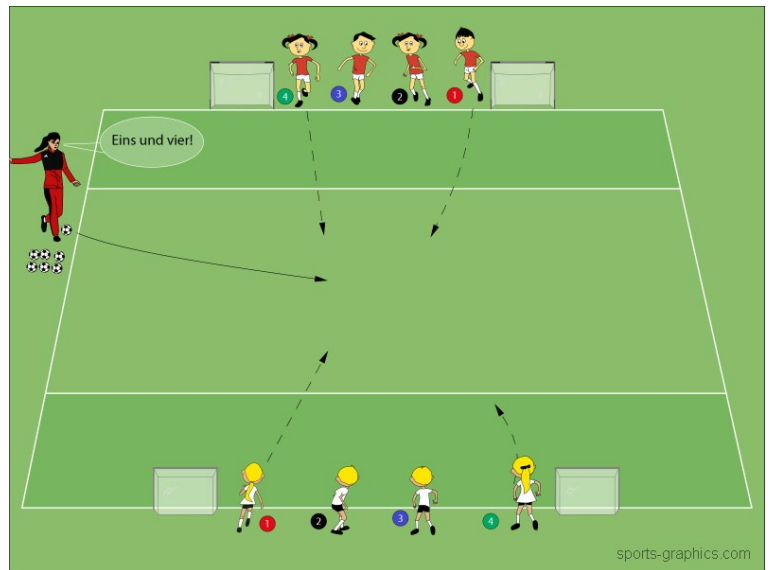
**Feld:** Funino (z.B. L: 26 | B: 20 | Schusszone: 6m)

## ABLAUF

- Beide Teams positionieren sich hinter der Grundlinie, jedes Kind hat eine Nummer
- Der Trainer ruft eine oder mehrere Nummern auf und spielt einen Ball in die Mitte des Feldes
- Die aufgerufenen Kinder laufen ins Feld und spielen gegeneinander bis der Ball im Aus oder Tor ist

## VARIATIONEN

- Auf Kleinfeldtore mit Torhütern spielen
- Ein Team mit Zahlen durchnummerieren, dem anderen Team Buchstaben geben (a, b, c, d, usw.). Dann Zahlen und Buchstaben rufen. So können Über- und Unterzahlsituationen hergestellt werden
- Die Kinder bleiben nach Torerfolg oder Ausball im Feld und der Trainer spielt einen weiteren Ball ein
- Es werden so lange neue Bälle eingespielt, bis es zu einem Torerfolg kommt. Der Trainer kann während des Spiels neue Nummern ins Feld rufen
- Die Kinder, die nicht spielen, absolvieren Bewegungsaufgaben mit und ohne Ball
- Der Trainer stellt Rechenaufgaben, anstatt die Nummern zu sagen



# El Chaos: 1 gegen 1

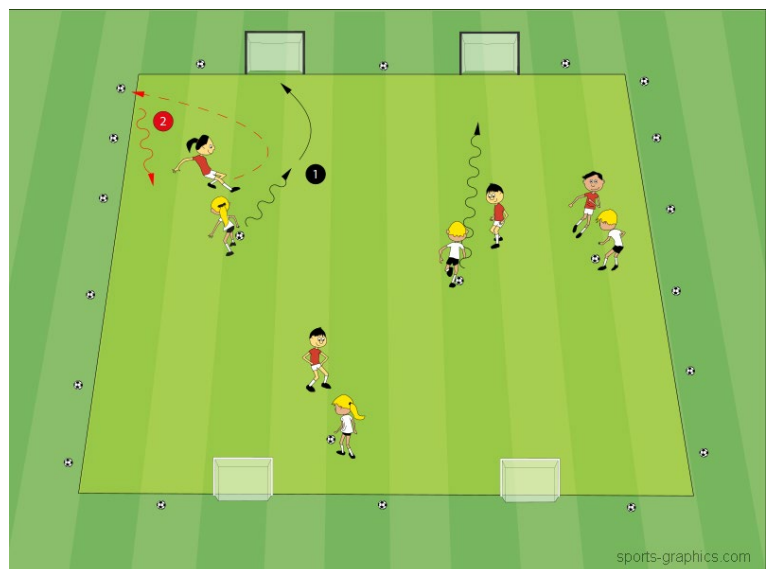
**Feld:** Funino (z.B. L: 26 | B: 20 | Schusszone: 6m)

## ABLAUF

- Paare bilden, die alle im gleichen Feld 1 gegen 1 spielen. Ein Kind verteidigt jeweils 2 Minitore und greift auf 2 Minitore an
- Wenn der Ball im Aus oder Tor ist, holt sich das Kind in Ballbesitz einen neuen Ball vom Spielfeldrand
- Ein Durchgang: 1 Minute. Danach Gegnertausch

## VARIATIONEN

- Ohne Bälle am Seitenrand: Der Trainer spielt den Paaren die neuen Bälle zu
- Bei einem Ausball oder Tor holt sich das Paar keinen neuen Ball. Die Kinder dieses Paares bieten sich für andere Paare als Mitspieler an
- Kurze Spielzeit und danach Paare wechseln: Gewinner steigen auf, Verlierer steigen ab
- Torerfolg auf alle 4 Tore möglich
- Wer ein Tor erzielt hat, bleibt in Ballbesitz
- Auf Dribbellinien oder Dribbeltore anstatt auf Minitore spielen
- Auf diagonale Tore spielen: Ein Kind greift auf das Tor links unten und rechts oben an, der andere jeweils auf die anderen beiden Tore (ggf. mit farbigen Hüchchen markieren)
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen
- Von Beginn an mit mehreren Pärchen im 2 gegen 2 spielen



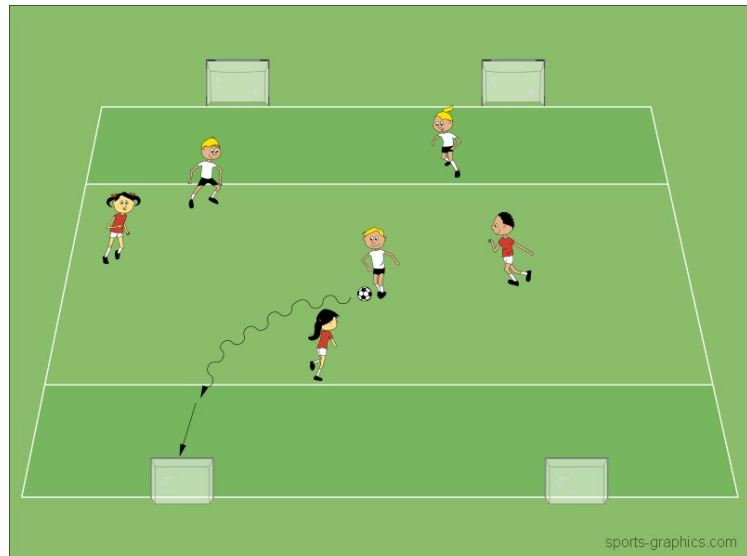
Zum Abschluss wird in beiden Feldern Funino gespielt, hier ist eine Turnierform oder Auf- & Abstieg nach kurzen Spielen möglich. Zudem können, sobald die Grundform beherrscht wird, einige der vielen Funino-Variationen (siehe Dokument Phase 3 – Spielform 2 – Funino) gespielt werden.

## Funino-Grundform

**Feld:** Funino (z.B. L: 26 | B: 20 |  
Schusszone: 6m)

### ABLAUF

- Die 3er-Teams verteidigen 2 Minutoren und greifen auf 2 Minutoren an
- Tore dürfen nur in der Schusszone erzielt werden
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder von den eigenen Toren beginnen oder das andere Team dribbelt von seinen Toren an



### VARIATIONEN

- Im 2 gegen 2 oder 4 gegen 4 spielen
- Bei ungerader Spieleranzahl mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler
- Der Torschütze muss das Feld verlassen und darf erst bei einem Torerfolg des anderen Teams wieder zurückkehren
- Die zurückliegende Mannschaft kann einen zusätzlichen Spieler einwechseln
- Nach jedem Tor wird der Ball gewechselt. Es wird mit Bällen verschiedenen Umfangs, Gewichts und Pnelleigenschaften gespielt, die neben den Toren bereitliegen
- Weitere Variationen unter Phase 3 – Spielform 2 – Funino