

Beispiel-Trainingseinheit 3 – E-Jugend

MATERIAL	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
<ul style="list-style-type: none"> • 6-12 Leibchen • 16-24 Hütchen • 4-8 Minitore • 2-4 Kleinfeldtore 	8-20	Individuelle Ballkontrolle + Zusammenspiel: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach & hoch) + Schießen

Trainingsablauf

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

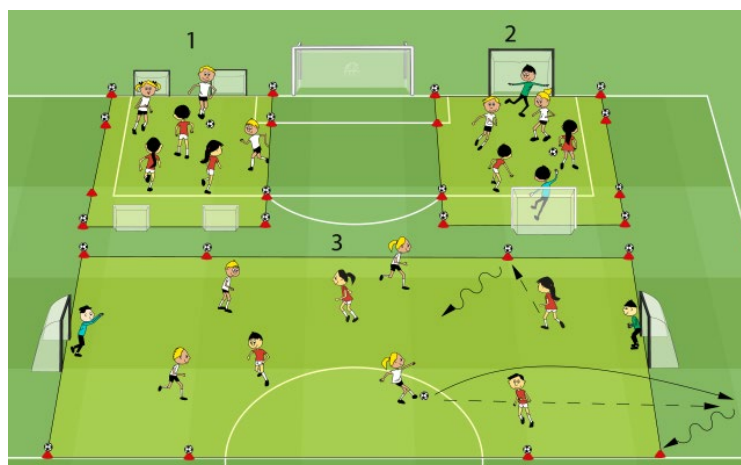
	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4
BEI 80 MINUTEN TRAININGSZEIT	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten
ÜBUNG	Spiele mit Über- und Unterzahl	Freies Passspiel mit Anspielern	2gg2 mit Wandspielern auf 4 Mini Tore	Abschlussspiele mit Über- und Unterzahl

Spiele mit Über- und Unterzahl

Feld: Für das gesamte Training je nach Kinderzahl 2-3 Felder aufbauen. Z.B.

- **Feld 1** Minitore 3gg3: L: 26m B: 20m
- **Feld 2** Kleinfeldtore 2gg2: L: 20m B: 15m
- **Feld 3** Kleinfeldtore 4gg4: L: 40m B: 20m

Die Feldgröße sollte an das Können der Kinder angepasst werden: Je besser die Spieler, desto kleiner die Felder. Alle Tore können auch mit Hütchen oder Stangen markiert werden.



ABLAUF

- Je nach Anzahl der Kinder verschiedene Teams einteilen, sodass alle Kinder spielen können (nie mehr als 4 Kinder pro Team!)
- Bei ungerader Spieleranzahl mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt
- Vorschläge für die Anzahl der Kinder in den Feldern:
 - Feld 1: Funino im 2 gegen 2
 - Feld 2: 2 gegen 2 auf Kleinfeldtore mit Torhütern. Beim 2 gegen 2 beobachten, wie stark die Belastung und wie das Niveau der Kinder ist. Wenn zu oft Bälle geholt werden müssen und dadurch zu wenige Spieler im Feld sind, ggf. in ein 3 gegen 3 auffüllen.
 - Feld 3: 4 gegen 4 auf Kleinfeldtore mit Torhütern
- Bei einem Ausball muss der Schütze den Ball holen und auf einem freien Hütchen positionieren. Das andere Team holt währenddessen einen Ball von einem Hütchen, dribbelt ins Feld und ist kurzzeitig in Überzahl
- Bei einem Torerfolg holt das Team, dass das Tor kassiert hat, einen neuen Ball von einem Hütchen und kontert direkt auf das andere Tor
- Nach 4 Minuten tauschen die Teams ihre Felder (andere Spielzeiten möglich)

VARIATIONEN

- Torerfolg nur aus markierten Schusszonen (z.B. nur 6 Meter vor den Toren)
- Mit unterschiedlichen Bällen und Feldern spielen (Dribbellinien & -tore, Minitore, Kleinfeldtore usw.)

Freies Passspiel mit Anspielern

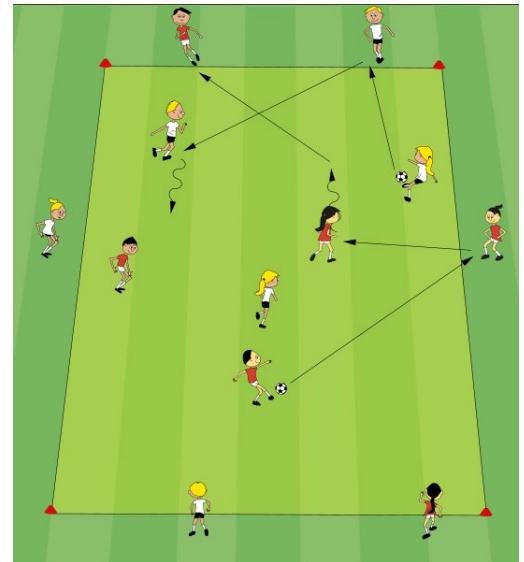
Feld: Bereits aufgebaute Felder nutzen

ABLAUF

- 2 Teams (3-4 Spieler) spielen im gleichen Feld und haben jeweils Anspieler an den Grundlinien und an einer Seitenlinie
- Die Spieler bewegen sich frei, lassen den Ball laufen und können die Anspieler anspielen, die mit wenigen Kontakten zurück ins Feld spielen
- Nach einer gewissen Zeit die Anspieler wechseln
- Dabei können Prinzipien wie Steil-Klatsch/Spiel über den Dritten und Spielen-Gehen sowie Werkzeuge wie Orientierung und offene bzw. halboffene Stellung eingeführt werden

VARIATIONEN

- Wenn ein Anspieler angespielt wird, dribbelt er ins Feld. Das Kind, das ihn angespielt hat, nimmt seine Position ein
- Wenn ein Anspieler angespielt wird, spielt er einen Doppelpass mit dem Kind, das ihn angespielt hat. Anschließend dribbelt der Anspieler ins Feld und das Kind nimmt seine Position ein
- Wettbewerb: Welches Team schafft in 2 Minuten mehr Verlagerungen von Grundlinie über den Anspieler an der Seitenlinie zur anderen Grundlinie und wieder zurück?
- Schwieriger: Mit nur einem Ball spielen: 3 gegen 3 in der Mitte, Punkt für Verlagerung von Anspieler zu Anspieler an den Grundlinien



2 gegen 2 mit 2 Anspielern auf 4 Minutoren

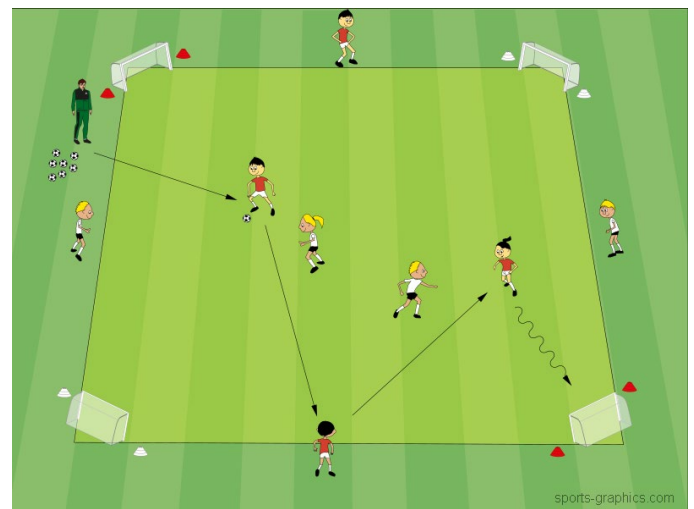
Feld: Bereits aufgebautes Funino-Feld nutzen und leicht umbauen. So viele weitere Felder aufbauen, dass alle Kinder spielen können. Statt Minutoren können auch Stangen- oder Hütchentore verwendet werden.

ABLAUF

- Freies Spiel im 2 gegen 2 im Feld: Rot greift auf die rot markierten Minutoren an, Weiß auf die weißen Minutoren
- Die Kinder können die Wandspieler ihres Teams anspielen. Diese haben 2-3 Sekunden Zeit, um den Ball wieder zurückzuspielen
- Nach einem Ausball oder Torerfolg kommt sofort ein neuer Ball ins Spiel
- Spieldauer: 1 Minute pro Duell

VARIATIONEN

- Die Kinder dürfen auf alle Tore abschließen
- Der Wandspieler, der angespielt wird, dribbelt ins Feld und tauscht die Aufgabe mit dem Kind im Feld
- Während des Spiels die Farbmarkierungen der Tore tauschen, sodass die Kinder sich neu orientieren müssen, auf welche Tore sie spielen
- Vor einem Torabschluss muss ein Wandspieler angespielt werden
- Werden die Wandspieler beide nacheinander angespielt, ohne dass das andere Team an den Ball kommt, gibt es einen zusätzlichen Punkt

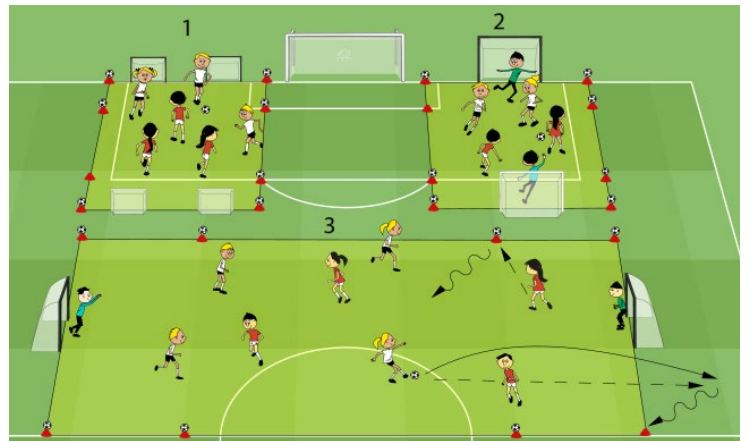


Spiele mit Über- und Unterzahl

Feld: Bereits aufgebaute Felder nutzen

ABLAUF

- Je nach Anzahl der Kinder verschiedene Teams einteilen, sodass alle Kinder spielen können (nie mehr als 4 Kinder pro Team!)
- Bei ungerader Spieleranzahl mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt
- Vorschläge für die Anzahl der Kinder in den Feldern:
 - Feld 1: Funino im 3 gegen 3
 - Feld 2: 2 gegen 2 auf Kleinfeldtore mit Torhütern. Beim 2 gegen 2 beobachten, wie stark die Belastung und wie das Niveau der Kinder ist. Wenn zu oft Bälle geholt werden müssen und dadurch zu wenige Spieler im Feld sind, ggf. in ein 3 gegen 3 auffüllen.
 - Feld 3: 4 gegen 4 auf Kleinfeldtore mit Torhütern
- Bei einem Ausball muss der Schütze den Ball holen und auf einem freien Hütchen positionieren. Das andere Team holt währenddessen einen Ball von einem Hütchen, dribbelt ins Feld und ist kurzzeitig in Überzahl
- Bei einem Torerfolg holt das Team, dass das Tor kassiert hat, einen neuen Ball von einem Hütchen und kontert direkt auf das andere Tor
- Torerfolg nur aus den Schusszonen
- Nach 7 Minuten tauschen die Teams ihre Felder (andere Spielzeiten möglich)



VARIATIONEN

- Ohne Schusszonen: Tore dürfen von überall erzielt werden
- Mit vier 3er-Teams in zwei Feldern 3 gegen 3 spielen
- Bei ungerader Spieleranzahl mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt
- Mit unterschiedlichen Bällen und Feldern spielen (Dribbellinien, Dribbeltore, Minitore, Kleinfeldtore usw.)