

Demo-Training: F-/E-Junioren

Entwicklungsgerecht trainieren und einfach organisieren!

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß am Fußball vermitteln
- Einfache Regeln aufstellen
- Kleine (Spiel-)Gruppen bilden
- Lange Wartezeiten vermeiden
- Viele Ballkontakte ermöglichen
- Kurz erklären und vormachen

Hinweis

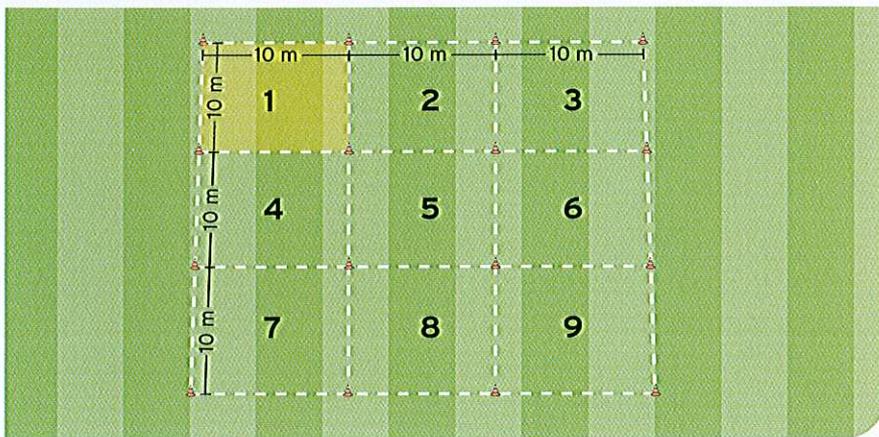
Die beschriebene Trainingseinheit kann mit bis zu 24 Spielern durchgeführt werden.

Organisation

Auf einem Feld ein Raster mit 9 Zonen von etwa 10x10 Metern markieren; vorhandene Linien (z. B. Seitenaus-/Strafraumlinie) für die deutliche Abgrenzung berücksichtigen!

Materialien

16 Markierungsteller, 12 Hütchen, 12 Stangen, Markierungshemdchen, Bälle

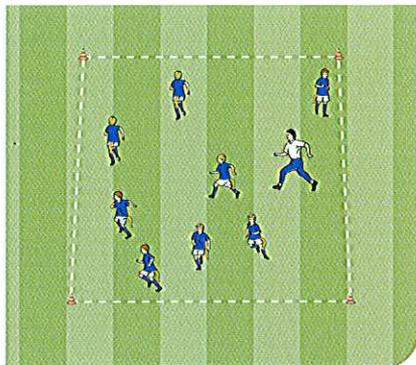


AUFWÄRMEN (DAUER CA. 15 MINUTEN)

Kleine Spiele ohne Ball

1. Schwänzchenfangen

Jeweils 6 bis 8 Kinder und 1 Fänger (Trainer/Eltern) auf die Felder (1/8/3) verteilen. Alle Kinder haben ein Leibchen als Schwänzchen hinten im Hosbund stecken. Der Fänger versucht, möglichst viele Schwänzchen zu fangen. Erwischt der Fänger in 1 Minute alle Schwänzchen?

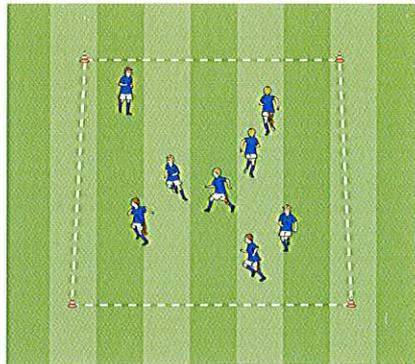




Kleine Spiele ohne Ball

2. Gegenseitiges Schwänzchenfangen

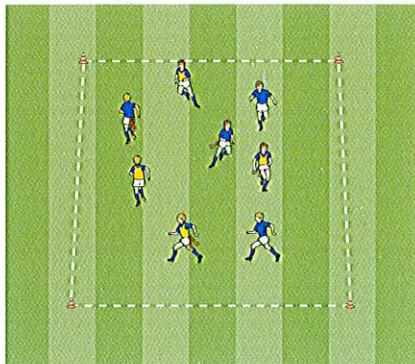
Alle Kinder stecken sich ein Leibchen hinten in den Hosensbund. Nun versucht jedes Kind, möglichst viele Leibchen von den anderen zu erobern, gleichzeitig aber das eigene Leibchen durch geschicktes Ausweichen zu sichern. Eroberte Leibchen in den Hosensbund stecken. Wer hat nach 2 Minuten die meisten Schwänzchen vorzuweisen?



Kleine Spiele ohne Ball

3. Schwänzchenfangen als Teamwettbewerb

2 Mannschaften bilden, die durch Markierungshemden zu unterscheiden sein müssen. Alle Kinder stecken sich wieder ein Leibchen hinten in den Hosensbund. Ablauf wie bei Übung 2, wobei nur die Schwänzchen der anderen Gruppe erbeutet werden sollen. Welche Gruppe hat die meisten Schwänzchen erobert?



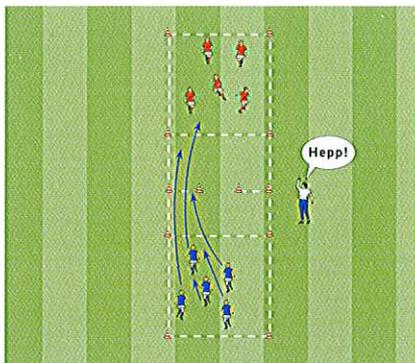
Kleine Spiele mit Ball (ca. 5 Minuten)

4. Felderwechsel durch Außentore

Den Feldern 1 und 7 jeweils gleich viele Kinder zuteilen (mit je einem Ball). Auf ein Signal startet jede Gruppe durch je ein kleines Tor in das andere Feld. Die beiden Tore (Breite: 3 Meter) befinden sich in Feld 4 nebeneinander aufgebaut.

Variationsmöglichkeit!

Die Kinder müssen vor dem Felderwechsel bis zum Kommando verschiedene Aufgaben mit dem Ball erfüllen. Viele Richtungswechsel in das Dribbling einbauen, viele Lieblingstricks zeigen, Bälle untereinander tauschen (hier ist Kreativität des Trainers gefragt)



Kleine Spiele mit Ball (ca. 5 Minuten)

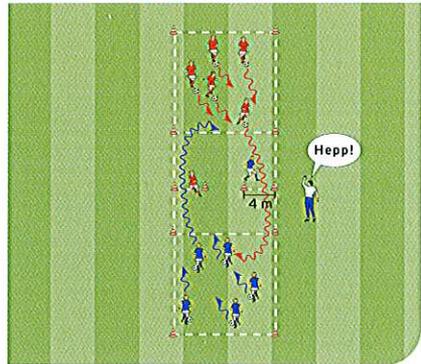
5. Felderwechsel mit Gegner

Wie bei 4.

Die Tore zwischen beiden Feldern auf etwa 4 Meter verbreitern. Je ein Kind pro Mannschaft bewacht das Tor, durch das die gegnerische Gruppe beim Felderwechsel dribbeln muss. Kinder, die den Ball „verlieren“, müssen zunächst einen Umweg über das Startfeld machen und dürfen erst dann einen neuen Felderwechsel versuchen.

Wettbewerb:

Welche Gruppe schafft den Felderwechsel am schnellsten?



HAUPTTEIL (DAUER CA. 30 MINUTEN)

Hinweis:

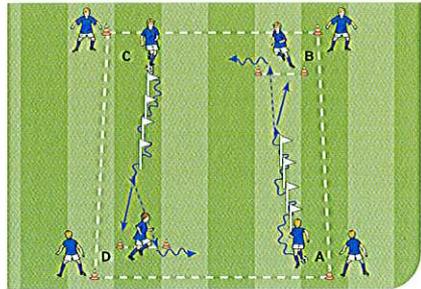
Im Rahmen des Hauptteils finden insgesamt drei Stationen Berücksichtigung. Diese sollten mit

Spielern besetzt und die Übungs-/Spielformen parallel durchgeführt werden. Nach ca. 10 Minuten wechseln die Spieler die Station.

Station 1 (Felder 4 und 7)

Rundlauf mit Dribbling und Passspiel-Aufgaben

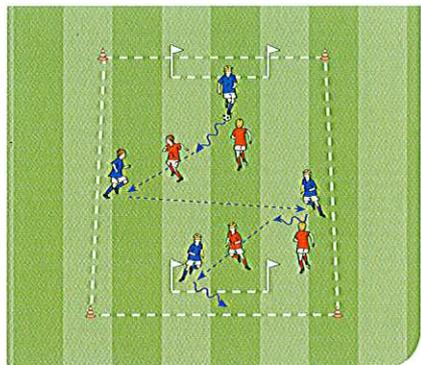
2 x 2 Gruppen stehen sich gegenüber. Zwischen beiden Gruppen ist ein Dribblingparcours und ein kleines Hütchentor aufgebaut. Spieler der Gruppe A und C haben jeweils einen Ball, beide starten gleichzeitig mit einem Dribbling durch den Stangenparcours und passen im Anschluss durch das Hütchentor zum Mitspieler (B und D). Diese kontrollieren den Ball und starten mit einem Dribbling zur jeweils anderen Gruppe und übergeben den Ball an A bzw. C.



Station 2 (Felder 2 und 5)

Dribbling

Spielform im 4 gegen 4 auf zwei Stangentore (ca. 5 Meter) mit der Aufgabe hindurchzudribbeln.

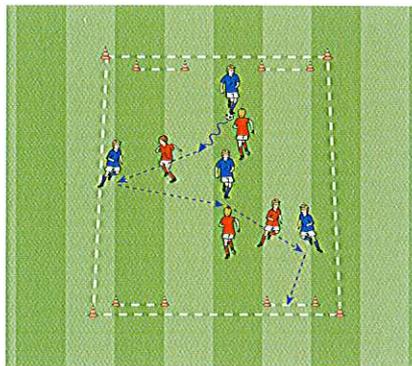




Station 3 (Felder 6 und 9)

Spielform

Spielform im 4 gegen 4 auf 4 kleine Hütchentore mit der Aufgabe, möglichst viele Tore zu erzielen (Treffer unterhalb der Hüfthöhe).



SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 15 MINUTEN)

Champions-League-Turnier

Champions-League-Turnier

4 gegen 4 auf 2 Tore

Spielfelder sind:

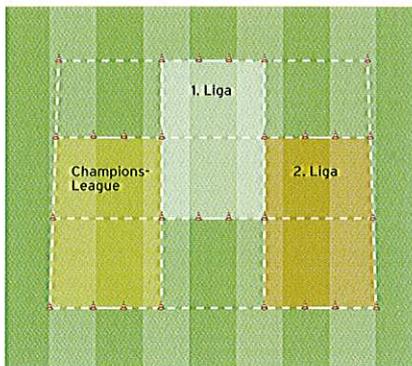
Felder 4/7 (Champions-League)

Felder 2/5 (1. Liga)

Felder 6/9 (2. Liga)

Spieldauer je 4 Minuten, 4 "Runden"

Nach Spielende steigt der Sieger in die nächst höhere Spielklasse auf, der Verlierer steigt in die nächst tiefere ab.



Training und Wissen online

Praxisnahe Informationen per Mausclick

Wie trainiere ich meine F-Jugendmannschaft? Welche Möglichkeiten bietet mir der Fußball im Sportunterricht? Was muss ich bei der Organisation eines Fußballturniers beachten? Was bedeutet Integration im Fußballverein? Auf derartige Fragen bietet das neue Internetportal „Training & Wissen online“ des Deutschen Fußball-Bundes konkrete Antworten!

Auf training-wissen.dfb.de finden sich vielfältige Informationen zum Fußball auf und außerhalb des Platzes. Mit wenigen „Mausclicks“ und attraktiv aufbereitet, erhalten Trainer, Lehrer und Vereinsmitarbeiter praktische Tipps. Anschauliche Grafiken, Downloads, der DFB-Integrationscheck und Videos runden das Service-Angebot ab.

