



Lektionsschema und Übungsauswahl im Kinderfussball



Inhaltsverzeichnis

1	Unsere Spielprinzipien	3
2	Unsere Lernziele.....	4
3	Unsere Lektionsplanung.....	6
4	Training zu Spiel	7
5	Coachingpunkte.....	8
5.1	Ballbeherrschung	8
5.1.1	Ballhandling	8
5.1.2	Ball aus der Luft	8
5.1.3	Jonglieren	8
5.2	Technik.....	9
5.2.1	Ballführen und Dribbling.....	9
5.2.2	Torschuss	10
5.2.3	Ballmitnahme und Pass	10
5.3	Taktik.....	11
5.3.1	Spiel 1:1	11
5.3.2	Spiel 2:1 (Überzahlspiel)	11
5.3.3	Spiel 3:3	12
6	Grundübungen zur Technik.....	14
6.1	Ballführen mit/ohne Hindernis.....	14
6.1.1	Stoppes & Starts - Richtungswechsel 180°.....	14
6.1.2	Richtungswechsel 90°.....	15
6.1.3	Finten.....	16
6.1.4	Finten oder Richtungswechsel.....	17
6.2	Torschuss.....	18
6.2.1	Torschuss 1.....	18
6.2.2	Torschuss 2.....	19
6.3	Ballmitnahme und Pass.....	20
6.3.1	Ballmitnahme und Pass 1.....	20
6.3.2	Ballmitnahme und Pass 2.....	21

1 Unsere Spielprinzipien

Anhand der Spielprinzipien wollen wir unser Training und Spiel gestalten. Es dient uns als Wegweiser und zeigt uns auf, ob wir die Lerninhalte richtig umsetzen.



Im Kinderfussball steht die Technik im Zentrum. Aus diesem Grund werden die Lektionsplanungen anhand der technischen Elemente zusammengestellt. Die Trainingslektionen finden in den beiden Spielphasen von „Tore erzielen“ und „Tore verhindern“ statt.

2 Unsere Lernziele

G-Junioren:

Technik	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ballhandling</i>• Ballführen<ul style="list-style-type: none">◦ a) Stops & Starts• Torschuss
Taktik	<ul style="list-style-type: none">• 1:1 offensiv• 1:1 defensiv• Überzahlspele 2:1 und 3:1• 2:2
Kondi	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsvielfalt• Reaktionsfähigkeit

F-Junioren:

Technik	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ballhandling</i>• <i>Jonglieren</i>• Ballführen<ul style="list-style-type: none">◦ a) Stops & Starts◦ b) Richtungswechsel• Torschuss• Ballmitnahme und Pass
Taktik	<ul style="list-style-type: none">• 1:1 offensiv• 1:1 defensiv• 2:1/3:2 (richtig entscheiden: Alleingang oder Querpass)• 4:1(Freilaufen, anbieten)• 3:3
Kondi	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsvielfalt• Reaktionsfähigkeit

E-Junioren:

Technik	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ballhandling</i>• <i>Kontrolle mit Zuspield aus der Luft</i>• <i>Jonglieren</i><hr/>• Ballführen und Dribbling<ul style="list-style-type: none">○ a) Richtungswechsel○ b) Finten• Torschuss• Ballmitnahme und Pass
Taktik	<ul style="list-style-type: none">• 1:1 offensiv• 1:1 defensiv – Gegenpressing• 2:1/3:2 (richtig entscheiden: Alleingang oder Querpass)• 3:3 defensiv (2-1 und 1-2) - Gegenpressing• 3:1 zum 5:2 (Freilaufen, anbieten)• 3:3/4:4
Kondi	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungskvielfalt• Reaktionsfähigkeit

Die technischen Lektionsziele werden in Kombination mit den taktischen und konditionellen Lektionszielen in einer Wochen-Periodisierung trainiert.

3 Unsere Lektionsplanung

Die Lerninhalte der Halbjahresplanung werden in einer Einwochen-Periodisierung trainiert. Das heisst, jedes Lernziel wird eine Woche als Trainingsschwerpunkt gewählt. Die Trainingsvorbereitung wird immer für alle Trainings der Woche zusammen vorbereitet.

G- und F-Junioren:

Wochenthema:						Woche:	
	Tore erzielen						
	Tore verhindern						
1. Training	Min		Min		Min		Min

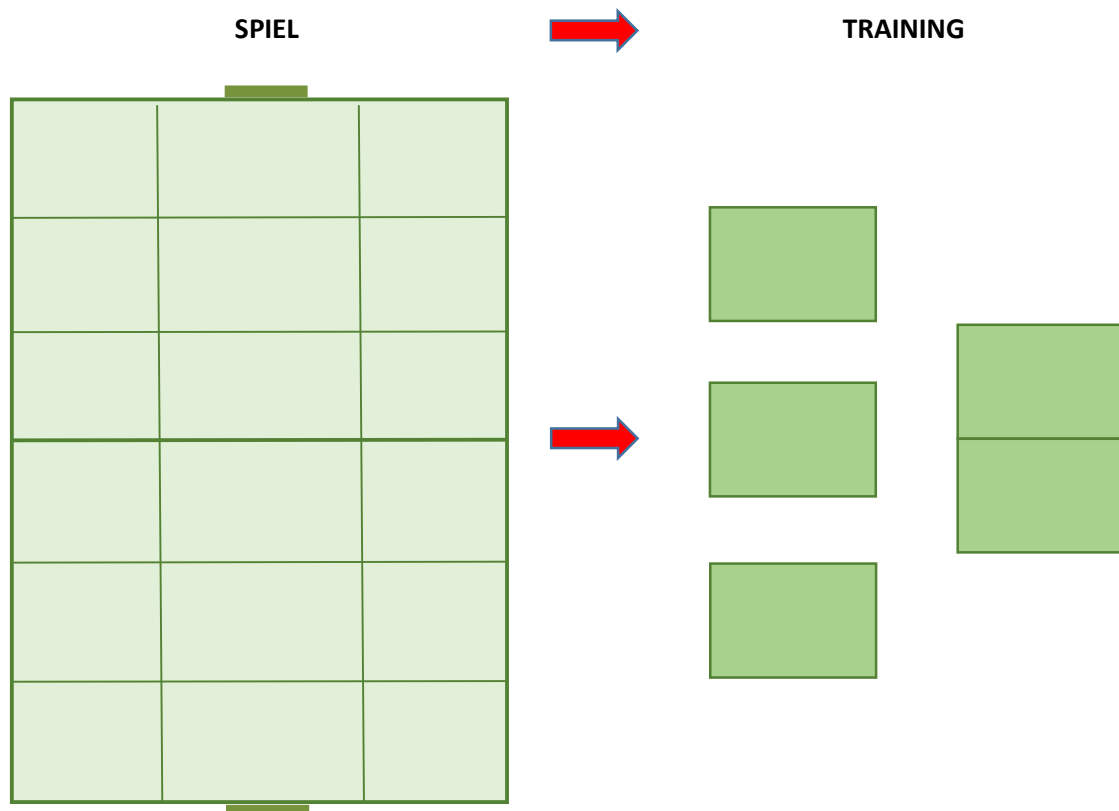
E-Junioren:

Wochenthema:						Woche:	
	Tore erzielen						
	Tore verhindern						
1. Training	Min		Min		Min		Min
2. Training	Min		Min		Min		Min

4 Training zu Spiel

Die Trainingsformen müssen so geplant und organisiert werden, dass die Kinder eine Idee zur Umsetzung im Spiel erhalten. Durch die Trainingsformen erhalten die Kinder Sicherheit in ihren technischen, taktischen und konditionellen Fertigkeiten.

Die Bewertung des Spiels erfolgt aus diesem Grund immer über die Trainingsformen. Im Kinderfussball wird vorwiegend in Vierecken trainiert. Das Verständnis für den Raum (Spielfeld) ist vor allem auf der G und F-Stufe noch nicht vorhanden. Es gilt viele positive Erlebnisse in den einzelnen Vierecken zu provozieren um so Sicherheit zu gewinnen. Auf der Stufe der E-Junioren versuchen wir die Vierecke aneinanderzureihen, damit mehrere Aktionen nacheinander ausgeführt werden.



5 Coachingpunkte

Ohne die Coachingpunkte können im Training keine Korrekturen angebracht werden. Für den Trainer sind die Coachingpunkte ein MUSS, damit die zu trainierenden Elemente richtig an die Spieler vermittelt werden können. Alle technischen Übungen werden in jedem Training mit dem linken und rechten Fuss mit der gleichen Übungszeit ausgeführt. Die Trainingsgruppen sind immer so zusammengestellt, dass die Kinder hunderte von Ballberührungen erleben dürfen. Dies soll bei jeder Übungsform wie auch Spielform gewährleistet sein.

5.1 Ballbeherrschung

5.1.1 Ballhandling

- Die Übungen werden immer **aus der Gehbewegung** eingeübt. Sobald der Spieler den Rhythmus inne hat, kann er **in die Laufbewegung** übergehen.
- Die Laufbewegung an Ort **aus den Fussgelenken und auf den Fussballen** ausführen (es ist kein Knieheben).
- Mit der Innenseite wird der Ball bei der **Abwärtsbewegung mit dem vorderen Drittel des Fusses** berührt. Der Ball wird berührt und nicht geschlagen.
- Wird der Ball mit der Fusssohle berührt, wird die Fussspitze nach unten gedrückt und mit **dem Fussballen berührt** und die Bewegung ausgeführt.

5.1.2 Ball aus der Luft

- **Flugbahn** des Balles gut **beobachten**.
- Den Körper je nach Flugbahn des Balles **zum Ball bewegen**.
- Körper und Standbein leicht **seitlich gebeugt und in Zielrichtung** abdrehen.
- Das **Fussgelenk** ist **fixiert**.
- Die Fussspitze ist angespannt, der **Fuss «geht» zum Ball** und trifft ihn in der Mitte mit dem Spann oder Innenrist (je nach Aktion).
- Je nach Distanz wird das Bein **durchgeschwungen oder leicht federnd** eingesetzt.

5.1.3 Jonglieren

- Der Ball **dreht sich in der Luft nicht**, wenn er korrekt berührt wird.
- Um ein gutes Gleichgewicht zu finden ist das **Bein leicht gebeugt**.
- Der **Oberkörper** ist während dem Ballkontakt **leicht gebeugt**.
- Die **Fussspitze ist angespannt**, nach unten drücken.
- Der **Fuss «sucht» den Ball** um ihn zu dosieren.
- Die Ballberührung wird **mit dem Vollspann** vollzogen.

5.2 Technik

5.2.1 Ballführen und Dribbling

Ballführung:

1. Der **Kopf ist oben** und der Oberkörper ist aufrecht.
2. Die **Schritte** sind **kurz**.
3. Der Spieler bleibt Herr seines Balles, der **nicht mehr als 2/3 Schritte vom Fuss** entfernt ist.
4. Die verschiedenen Fusspartien (**Innenrist, Aussenrist, Sohle**) werden zum Richtungswechsel gebraucht, mit dem Vollspann und auch dem Aussenrist wird der Ball geradeaus geführt.
 - a. **Vollspann/Aussenrist** – Fussspitze wird nach **unten gedrückt**
 - b. **Innenseite** – Fussspitze wird nach **oben gedrückt**
 - c. **Fusssohle** – der Ball wird mit dem Fussballen berührt, **Fussspitze wird nach unten gedrückt**
5. Beim Ballkontakt ist das **Standbein leicht gebeugt** und immer **neben dem Ball**.

Dribbling:

1. Die technischen Elemente der Ballführung werden wieder aufgenommen.
2. Der Spieler ist bereit, sein Oberkörper ist mobil, er **senkt den Körperschwerpunkt**.
3. Der Bewegungsablauf findet nicht zu nahe vom Gegenspieler statt (**2m Abstand**).
4. Es wird immer **seitlich vom Gegner** im Raum provoziert.
5. Den Gegenspieler mit einer gezielten **Finte aus dem Gleichgewicht bringen**, damit sich ein Raum auftut.
6. **Erster Ballkontakt** nach der Finte unbedingt in den **freien Raum**.
7. Nach der Finte **Rhythmuswechsel** in den freien Raum hinein, um den **Gegenspieler zu überspielen/-laufen**.

Richtungswechsel:

- Ein Richtungswechsel findet entweder mit **180° (Umkehrbewegung mit stop und go)** oder **mit 90° nach links oder rechts** statt.
- Es werden vier Bewegungen eingeübt:
 1. **Kappen mit Innenseite**
 2. **Kappen mit Aussenseite**
 3. **Bewegung mit Fusssohle hinter dem Körper**
 4. **Übersteiger von aussen nach innen vor dem Ball**
- Ziel ist es die Bewegungen mit einem Kontakt auszuführen. Um die Bewegungen einzuüben, muss aber zuerst mit **vielen kleinen Kontakten** gearbeitet werden. Eine **Kappbewegung** (Innen- oder Aussenseite) muss **mit mehreren Berührungen geübt werden**. Ebenso bei der **Fusssohle** muss der Ball **zuerst gestoppt werden**, bevor er direkt in die Bewegung mitgenommen werden kann.

Finten:

- Es werden drei Bewegungen eingeübt:
 1. **Körpertäuschung**
 2. **Scherbewegung einfach (Bewegung von innen nach aussen vor dem Ball)**
 3. **Scherbewegung doppelt**

5.2.2 Torschuss

1. Der Torschuss ist in verschiedenen Varianten möglich (**Innenseite und Vollspann und mit «Effet» als Schlänzer**).
2. Die **Schritte** sind vor dem Schuss **kurz und zahlreich**, um das Standbein jederzeit neben den Ball zu kriegen.
3. Die **Ballführung** wird mit dem **Vollspann** ausgeführt.
4. **Standbein leicht gebeugt neben dem Ball, Fussspitze** schaut in **Schussrichtung**.
5. **Gegenarm** zum Schussbein **zeigt in Schussrichtung** um die Bewegung einzuleiten und durchzuziehen.
6. Beim Schussbein ist darauf zu achten, dass nach dem Kontakt zum Ball die **Spannung (Innenseite oder Vollspann) beibehalten** und der **Schwung durchgezogen wird**.
7. **Blick in Schussrichtung**.
8. **Oberkörper** während der Schussabgabe **über dem Ball**.

5.2.3 Ballmitnahme und Pass

Ballmitnahme:

1. **Spielraum öffnen** und Kontaktaufnahme mit Passgeber durch **Blickkontakt** (Raum und Position der Gegen- und Mitspieler beachten).
2. **Rhythmuswechsel** und im freien Spielraum anbieten.
3. **Offen** und orientiert **stehen**, der Körper ist gespannt.
4. Das **Standbein ist leicht gebeugt**.
5. Der **Spielfuss ist offen, stabil (Spannung)**, leicht abfedernd und leicht nach vorne gerichtet (im Normalfall mit Innenseite und dem offensiven Fuss annehmen).
6. Den **Ball abdämpfen**, Geschwindigkeit nehmen.
7. Den **Ball orientiert in den Raum mitnehmen** (erster Kontakt).

Pass:

1. Vor dem Pass sind die **Schritte kurz**, um das Standbein jederzeit neben den Ball zu kriegen.
2. Kontaktaufnahme mit anbietendem Spieler durch **Blickkontakt** (Raum und Position der Gegen- und Mitspieler beachten).
3. Das **Standbein ist leicht gebeugt neben dem Ball**.
4. Der **Ball** wird in der Mitte getroffen, dadurch hat er immer eine **Vorwärtsrotation**.
5. Das **Fussgelenk ist fixiert** (Innenrist).
6. Das **Schussbein** wird in Passrichtung **durchgezogen** und die **Spannung** des Fusses beibehalten.
7. **Blick in Passrichtung**.

5.3 Taktik

5.3.1 Spiel 1:1

Offensive Spieler:

1. Der Angreifer dribbelt auf **direktem Weg** zum Tor.
2. Der Angreifer führt den Ball mit **hohem Tempo**.
3. Der Angreifer **provoziert** den Verteidiger seitlich im **freien Raum**.
4. Der Angreifer versucht den Gegner mit einer Finte aus dem Gleichgewicht zu bringen, **Finte mind. 2m** vor dem Verteidiger ausführen.
5. Nach der Finte den **Ball** am Verteidiger **vorbeispielen und Rhythmuswechsel**.
6. Konsequenz den Abschluss suchen.
7. Verliert der Angreifer den Ball, **sofort umschalten** und verteidigen.

Defensive Spieler:

1. Der Verteidiger **sprintet sofort in die Angriffslinie** des Angreifers und versucht den Angreifer möglichst früh zu stören.
2. Dem Angreifer eine Seite anzeigen (**vom Tor weg an die nähere Seitenlinie**) und das **Tempo** des Angreifers **aufnehmen**.
3. Rückseite mit einem **Schritt nach hinten zur Angriffslinie** abdecken.
4. **Körperschwerpunkt tief, seitliche Körperposition** und immer **wechselnd** auf den **Fussballen kurz nach vorne provozieren**.
5. **Gegner abdrängen** und nicht zum Torschuss kommen lassen. Ich lasse mich **nicht überspielen**.
6. **Ballerobierung** steht an **zweiter Stelle**.

5.3.2 Spiel 2:1 (Überzahlspiel)

Angreifer 1 (ballführende Spieler):

1. Der Angreifer 1 dribbelt auf **direktem Weg** zum Tor.
2. Der Angreifer 1 führt den Ball mit **hohem Tempo**.
3. Der Angreifer 1 **provoziert** den Verteidiger seitlich im **freien Raum**.
4. Abhängig vom Verteidiger **entscheidet** sich der Angreifer 1 für
 - a. **1:1, bleibt der Verteidiger stehen** und sichert den Passweg ab. In diesem Fall Ball an Verteidiger vorbeispielen und Rhythmuswechsel.
 - b. **Querpass** zu Angreifer 2, wenn der **Verteidiger die Angriffslinie schliesst** und den Passweg öffnet.

Angreifer 2:

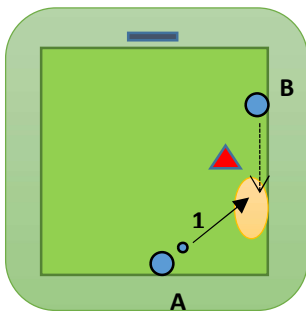
1. Der Angreifer 2 läuft **parallel zum Angreifer 1** mit, **etwas versetzt hinter** dem Angreifer 1.
2. Der Angreifer 2 läuft nach dem Querpass **sofort zum Ball**, nimmt in Richtung Tor mit und sucht **konsequent den Abschluss**.

Verlieren die Angreifer den Ball, sofort umschalten und verteidigen.

5.3.3 Spiel 3:3

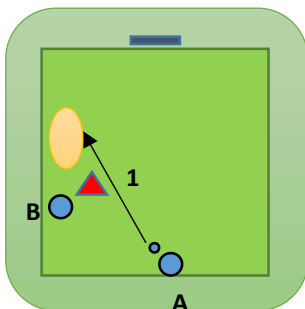
Offensive Spieler:

1. Der ballführende Spieler sucht ständig den **direkten Weg zum Tor** im 1:1, mit einem Quer- oder auch Doppelpass.
2. Ein **freier Raum** wird mit einem Dribbling sofort **attackiert**. Wichtig ist dossiertes Risiko zu gehen.
3. Die Mitspieler versuchen sich **anzubieten**, durch „**kommen und gehen**“ und „**gehen und kommen**“.
4. Das Spielfeld soll in der **Breite und auch Tiefe genutzt** werden.



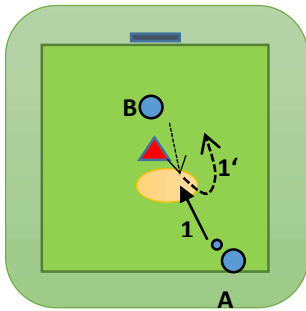
Übungsbeschreibung: „gehen und kommen“ Aussen

Spieler B öffnet langsam den Raum nach vorne (gehen), auf Blickkontakt mit Spieler A kommt B an der Linie entgegen (kommen) und wird durch A im freien Raum angespielt (1) auf den offensiven Fuss. Der VT ist passiv, macht aber die Bewegungen mit. Nach dem Anspiel (1) entscheidet die Position von dem VT, wie das Spiel weiter geht. Bleibt der VT oben stehen, kann Spieler B den Ball mitnehmen und eine weitere Aktion spielen (Dribbling in den freien Raum). Kommt der VT mit dem Spieler B entgegen, spielt B einen Doppelpass mit A und attackiert die Tiefe um angespielt zu werden.



Übungsbeschreibung: „kommen und gehen“ Aussen

Spieler B kommt an der Seitenlinie langsam entgegen (kommen). Der VT entscheidet mit seinem Verhalten, wie das Spiel fortgesetzt wird. Bleibt der VT stehen, spielt A zu B und dieser nimmt den Ball mit und dribbelt in den freien Raum. Kommt der VT mit dem Spieler B mit, attackiert B (gehen) die Tiefe und Spieler A passt (1) B direkt in den freien Raum in der Tiefe..



Übungsbeschreibung: „gehen und kommen“ Innen

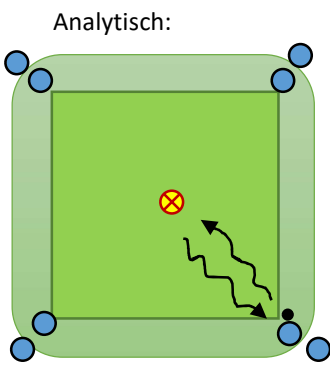
Spieler B öffnet langsam den Raum nach vorne (gehen), auf Blickkontakt mit Spieler A kommt B entgegen (kommen) und wird durch A angespielt (1) im freien Raum. Der VT entscheidet mit seinem Verhalten, wie das Spiel fortgesetzt wird. Bleibt der VT stehen, nimmt B den Ball mit und dribbelt in den freien Raum. Kommt der VT mit dem Spieler B mit, lässt B den Ball auf A prallen und bietet sich seitlich (1') in die Tiefe wieder an.

Defensive Spieler:

1. Die Verteidiger organisieren sich in einem **2-1 oder 1-2**.
2. Das **Dreieck** muss immer versucht werden, **eng zu halten**. Es muss verhindert werden, dass die Angreifer durch die 2-1 oder 1-2 Formation (Dreieck) spielen können.
3. Die Linie mit 2 Verteidigern versucht auf der Ballseite den Ballführenden unter Druck zu setzen (Aussenlinie schliessen und zum Mitspieler steuern) und der zweite Verteidiger sichert den Passweg in die Tiefe ab.
4. Die Linie mit einem Verteidiger versucht das Zentrum zu schliessen und das Dreieck eng zu behalten.

6 Grundübungen zur Technik

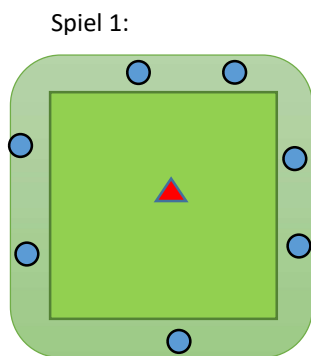
Schwerpunkt:	Technik
Thema:	Ballführen mit/ohne Hindernis
Ziel:	Stops & Starts – Richtungswechsel 180°
Stufe:	G / F / E-Junioren



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)

Die vier ersten Spieler führen auf Kommando den Ball aus ihrer Ecke gegen die Mitte auf den Malstab zu. 1m vor dem Malstab wird einer der 4 Richtungswechsel ausgeführt. Der Ball wird danach wieder zur Ecke geführt. Auf ein neues Kommando starten die nächsten vier Spieler.

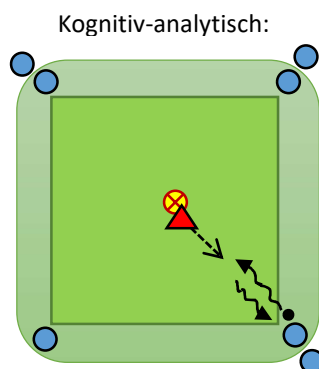
Das Kommando wird durch einen Spieler oder durch gegenseitigen Blickkontakt ausgelöst. Mit welchem Fuss der Ball geführt wird und welcher Richtungswechsel trainiert wird, ist vorgegeben.



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)

Gleiches Spielfeld wie bei der analytischen Übung. Alle Spieler ausserhalb des Feldes haben einen Ball. Es darf nur immer ein Angreifer loslaufen, es gibt aber keine Reihenfolge. Der Angreifer erhält 1 Pkt, wenn er den Ball über die gegenüberliegende Aussenlinie dribbeln kann. Ein Spieler ist VT und bleibt solange, bis er einen Ball erobert hat und aus dem Feld dribbeln kann oder der Angreifer einen Fehler macht.

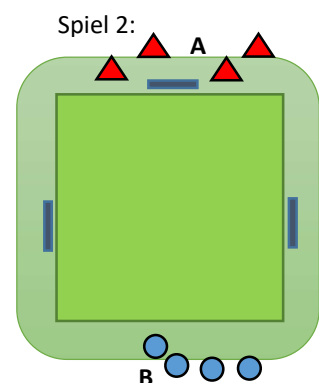
Jeder Angreifer zählt seine Punkte.



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)

Gleiche Organisationsform wie bei der analytischen Übung. Zusätzlich zum Malstab bewegt sich ein passiver VT immer auf einen Angreifer zu. Dieser Angreifer muss den Richtungswechsel entsprechend der Position des VT früher ausführen. Die anderen drei Angreifer führen den Ball wieder Richtung Malstab und führen den Richtungswechsel aus.

Der Richtungswechsel ist wieder vorgegeben. Die Übung muss abwechselnd mit links und rechts begonnen werden.

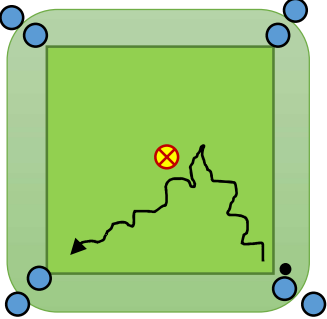
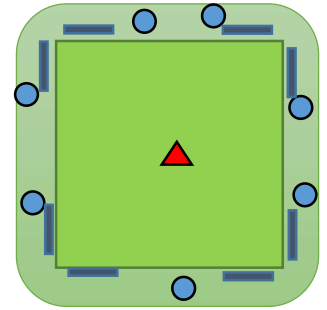
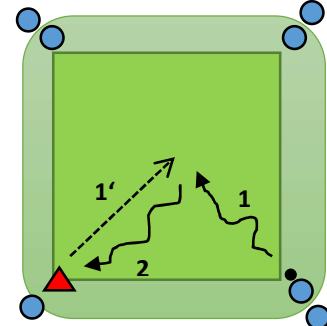
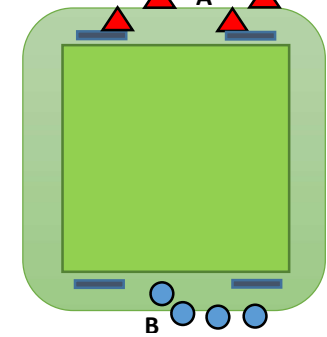


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)

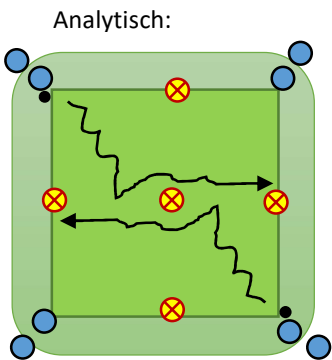
Gleiches Spielfeld mit drei Toren (Linientore 2m) gemäss Skizze. Zwei Teams, wobei Team A die erste Spielzeit das Spiel immer eröffnet. Spieler von Team A dribbelt kurz ins Feld und passt zu einem Spieler von Team B. Spieler von Team B versucht ein Tor zu erzielen, indem er durch ein Linientor dribbelt. Spieler A verteidigt und kann nach Balleroberung ebenso ein Tor erzielen. Die Teams zählen die erdribbelten Tore.

Es gibt 2 oder 4 Spielzeiten, nach jeder Spielzeit wird die Seite gewechselt.

Schwerpunkt:	Technik
Thema:	Ballführen mit/ohne Hindernis
Ziel:	Richtungswechsel 90°
Stufe:	F / E-Junioren

<p>Analytisch:</p> 	<p><u>Übungsbeschreibung:</u> (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)</p> <p>Die vier ersten Spieler führen auf Kommando den Ball aus ihrer Ecke gegen die Mitte seitlich auf den Malstab zu (alle gleiche Seite), führen einen der 4 Richtungswechsel aus und dribbeln den Ball zur nächsten Ecke. Auf ein neues Kommando starten die nächsten vier Spieler.</p> <p>Das Kommando wird durch einen Spieler oder durch gegenseitigen Blickkontakt ausgelöst. Mit welchem Fuss der Ball geführt wird und welcher Richtungswechsel trainiert wird, ist vorgegeben.</p>
<p>Spiel 1:</p> 	<p><u>Übungsbeschreibung:</u> (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)</p> <p>Gleiches Spielfeld wie bei der analytischen Übung. Alle Spieler ausserhalb des Feldes haben einen Ball. Es darf nur immer ein Angreifer loslaufen, es gibt aber keine Reihenfolge. Der Angreifer erhält 1 Pkt., wenn er mit dem Ball durch ein Linientor seitlich (nur die zwei weiter entfernten) dribbeln kann. Ein Spieler ist VT und bleibt solange, bis er einen Ball erobert hat und aus dem Feld dribbeln kann oder der Angreifer einen Fehler macht.</p> <p>Jeder Angreifer zählt seine Punkte.</p>
<p>Kognitiv-analytisch:</p> 	<p><u>Übungsbeschreibung:</u> (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)</p> <p>Es läuft ein Angreifer mit Tempo los (1) und möchte auf die gegenüberliegende Ecke gelangen. Ein anderer Angreifer wird zum VT (1') und schliesst im Zentrum den Raum (passiv). Kommt der VT von links, weicht der Angreifer nach dem Richtungswechsel auf die linke Ecke aus (2). Kommt der VT von rechts, weicht er auf die rechte Ecke aus. Kommt der VT von vorne, gibt es einen 180° Richtungswechsel.</p> <p>Der Richtungswechsel ist wieder vorgegeben.</p>
<p>Spiel 2:</p> 	<p><u>Übungsbeschreibung:</u> (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)</p> <p>Gleiches Spielfeld mit vier Toren (Linientore 2m) gemäss Skizze. Zwei Teams, wobei Team A die erste Spielzeit das Spiel immer eröffnet. Spieler von Team A dribbelt kurz ins Feld und passt zu einem Spieler von Team B. Spieler von Team B versucht ein Tor zu erzielen, indem er durch ein Linientor dribbelt. Spieler A verteidigt und kann nach Balleroberung ebenso ein Tor erzielen. Die Teams zählen die erdribbelten Tore. Tore können nur auf der Gegenseite erzielt werden.</p> <p>Es gibt 2 oder 4 Spielzeiten, nach jeder Spielzeit wird die Seite gewechselt.</p>

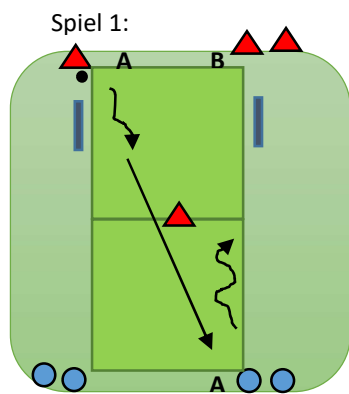
Schwerpunkt:	Technik
Thema:	Ballführen mit/ohne Hindernis
Ziel:	Finten
Stufe:	E-Junioren



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)

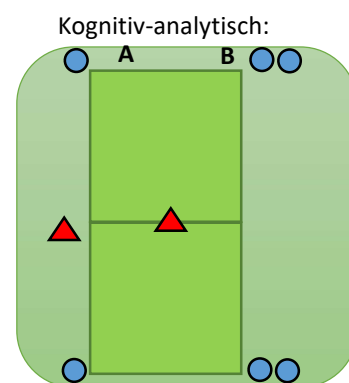
Die zwei gegenüberliegenden Spieler führen auf Blickkontakt den Ball aus ihrer Ecke gegen die Mitte seitlich auf den Malstab zu (beide gleiche Seite), führen eine der 3 Finten aus und dribbeln den Ball zum Malstab auf der Seitenlinie. Auf einen neuen Blickkontakt starten die nächsten zwei Spieler.

Mit welchem Fuss der Ball geführt wird und welche Finte trainiert wird, ist vorgegeben.



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 20 x 10m, bis 8 Spieler)

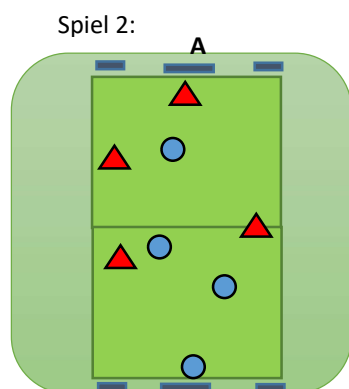
VT A führt den Ball ins obere Feld und spielt zu Angreifer A. VT A kann aktiv die Mittellinie verteidigen. Angreifer A versucht ins obere Feld zu dribbeln. Gelingt es ihm muss er sich gegen VT B durchsetzen, der die obere Hälfte verteidigen kann. Angreifer A kann über die Grundlinie dribbeln oder seitlich durch die Tore spielen, um abzuschliessen. Für jedes durchsetzen in einer Hälfte gibt es einen Punkt für den Angreifer, d.h. mögliche 2 Pkte.. Jeder VT kann nach Balleroberung umschalten und über die gegenüberliegende Linie dribbeln = 1 Pkt. Jeder Spieler zählt seine Punkte.



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 20 x 10m, bis 8 Spieler)

Angreifer A spielt zum VT, dieser lässt den Ball auf Angreifer B prallen. Angreifer B dribbelt auf den VT (kann nur Mittellinie verteidigen) zu und versucht ihn zu überdribbeln. Der VT kann je nach Niveau auch passiv sein, muss aber trotzdem den Raum schliessen.

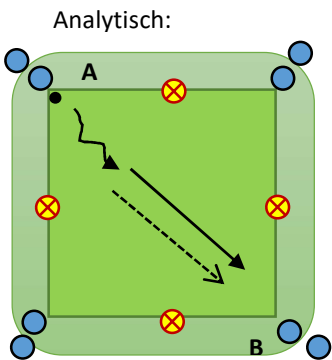
Die Finte ist wieder vorgegeben.



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 25 x 15m)

Spiel 2:2/3:3 mit 2 TH auf normale Tore. Auf der Grundlinie gibt es an den Ecken zusätzlich zwei 2m Linientore, wo der Ball durchgedribbelt werden kann. Linientore zählen einfach, auf dem richtigen Tor doppelt.

Schwerpunkt:	Technik
Thema:	Ballführen mit/ohne Hindernis
Ziel:	Finten oder Richtungswechsel
Stufe:	E-Junioren

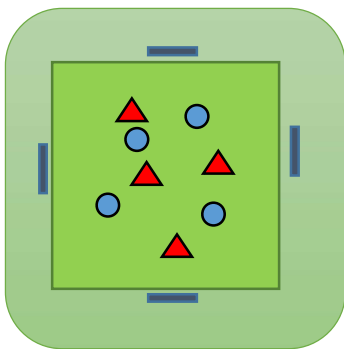


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 12 x 12m, bis 8 Spieler)

Spieler A dribbelt mit dem Ball ins Feld und passt zu Spieler B. Spieler A wird passiver Verteidiger und greift B an. Angreifer B hat die Wahl von einer Finte oder einem Richtungswechsel 90°, je nach vorhandenem Raum. Ziel ist es eine Markierung an einer gegenüberliegenden Seitenlinie anzudribbeln.

Finte und Richtungswechsel sind vorgegeben.

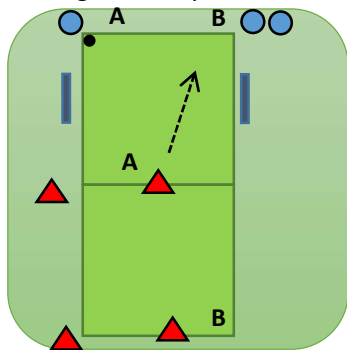
Spiel 1:



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 12 x 12m, bis 8 Spieler)

Spiel 3:3/4:4 auf 4 Grundlinientore, es muss durch das Tor gedribbelt werden um einen Punkt zu erzielen. Bei einem erzielten Punkt kann der Spieler beim Tor weitermachen, er kann wieder ins Feld dribbeln. Dieses Tor bleibt jetzt aber für die Angreifer geschlossen. Nach einer Balleroberung hat das Team alle vier Tore zur Verfügung.

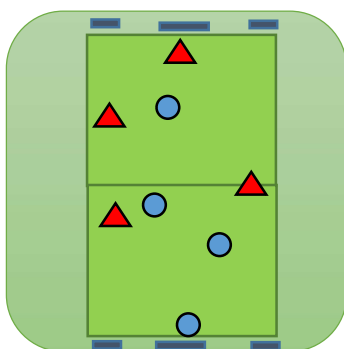
Kognitiv-analytisch:



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 25 x 12m, bis 8 Spieler)

Angreifer A spielt zum VT A, dieser lässt den Ball auf Angreifer B prallen und greift ihn an. Angreifer B versucht über die Mittellinie zu dribbeln, somit hat er nochmals die Gelegenheit einen Punkt zu erzielen, indem er sich auch gegen VT B durchsetzt. Angreifer B kann aber auch im Feld 1 seitlich einen Punkt erzielen, wenn er durch eines der Linientore dribbeln kann. Der VT B kann das untere Feld verteidigen, sobald der Angreifer die Mittellinie überquert. Die VT können auch passiv sein. Die Finte ist wieder vorgegeben.

Spiel 2:

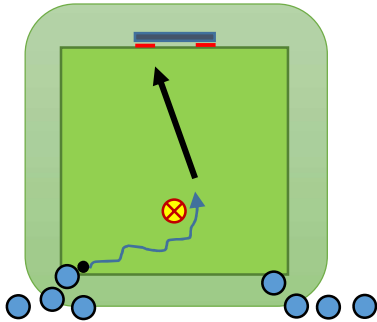


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 25 x 15m)

Spiel 3:3/4:4 mit 2 TH auf normale Tore. Auf der Grundlinie gibt es an den Ecken zusätzlich zwei 2m Linientore, wo der Ball durchgedribbelt werden kann. Linientore zählen einfach, auf dem richtigen Tor doppelt.

Schwerpunkt:	Technik
Thema:	Torschuss 1 mit Spielform 2:1
Ziel:	Torschuss: 1. Innenseite 2. Vollspann
Stufe:	G / F-Junioren

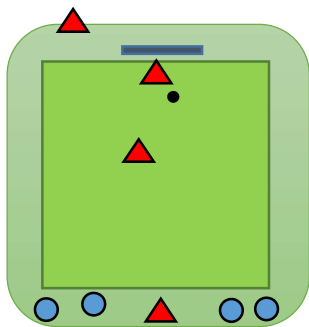
Analytisch:



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 15 x 15m, bis 8 Spieler)

Abwechslungsweise dribbelt ein Spieler von links/rechts um den Malstab und schießt flach in die vorgegebene Ecke mit der vorgegebenen Technik. Das Tor hat zwei kleine 1m Tore vom Pfosten her gesehen. Der Malstab wird seitlich 2x um 1m nach links und rechts verschoben, damit sich der Winkel zum Tor verändert.

Spiel 1:

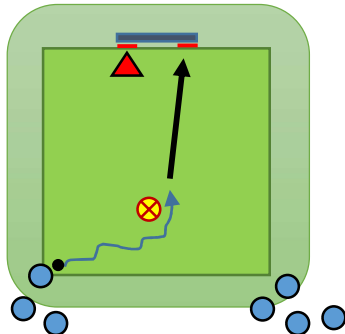


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 15 x 15m, bis 8 Spieler)

Der TH spielt den Ball flach zu einem Angreifer. 2 Angreifer spielen gegen 1 VT und den TH. Ziel ist es schnellstmöglich Tore zu erzielen. Bei einem Tor oder wenn der TH den Ball hält muss er immer wieder einen Angreifer ausserhalb des Feldes anspielen. Angreifer und VT können selbständig wechseln. Erobert der VT den Ball, kann er seinen Mitspieler ausserhalb des Feldes anspielen = 1 Tor.

Es gibt je eine Spielzeit für beide Teams.

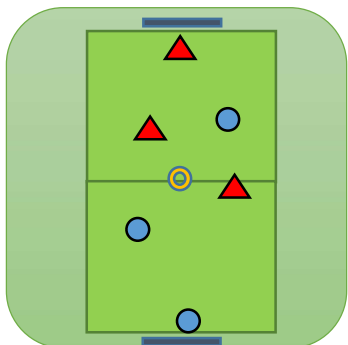
Kognitiv-analytisch:



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 15 x 15m, bis 8 Spieler)

Der Ablauf der Übung ist gleich wie die analytische Form. Neu wird ein VT eines der beiden 1m Tore abdecken, sobald der Angreifer gegen den Malstab läuft. Der Angreifer muss das freie Tor erkennen. Die Technik ist vorgegeben.

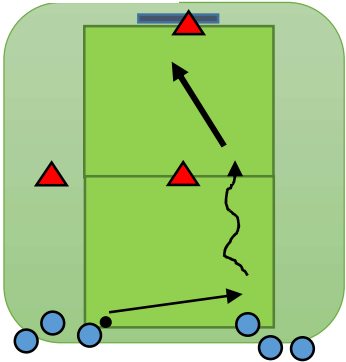
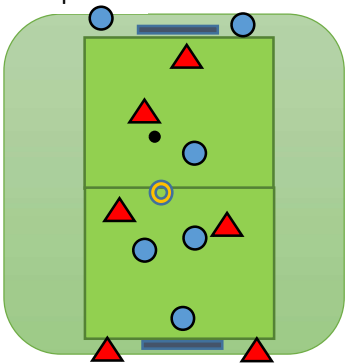
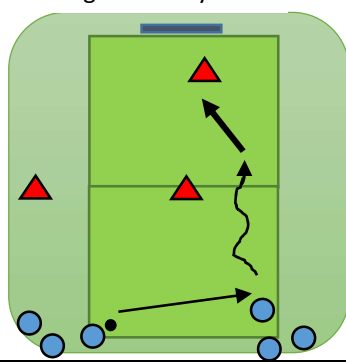
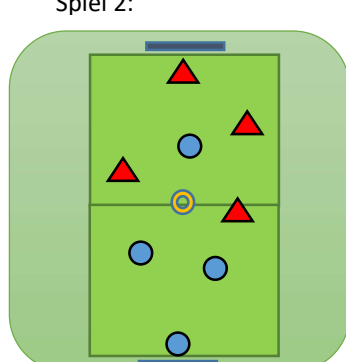
Spiel 2:



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 20 x 15m)

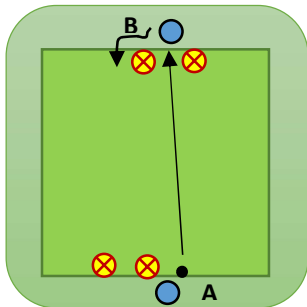
Spiel 1:1/2:2 mit 2TH und mit einem neutralen Spieler.

Schwerpunkt:	Technik
Thema:	Torschuss 2 mit Spielform 2:1
Ziel:	Torschuss: 1. Innenseite 2. Vollspann
Stufe:	E-Junioren

<p>Analytisch:</p>  <p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Spielfeld mit einem Tor an der oberen Seite. Ein schwarzer Pfeil zeigt einen Querpass von einem Spieler (blauer Kreis) in der unteren linken Ecke zum Torwart (roter Dreieck) in der Mitte der Mittellinie. Ein weiterer Pfeil zeigt den Ball zum Torwart, der sich nach rechts bewegt. Ein dritter Pfeil zeigt den Ball zum Torwart in der unteren rechten Ecke. Ein gestrichelter Pfeil zeigt die Flugbahn des Balls zum Tor.</p>	<p><u>Übungsbeschreibung:</u> (Spielfeld 20 x 15m, bis 9 Spieler)</p> <p>Der Angriff wird mit einem Querpass eröffnet und der Ballführende provoziert den VT im freien Raum (Entscheid 1:1 oder Querpass). In der gegnerischen Hälfte muss der Angreifer mit dem Ball in den Abschluss gehen. Der VT kann nur die Mittellinie verteidigen.</p> <p>Schusstechnik ist vorgegeben. Der TH kann sich nur auf der Linie bewegen, der Angreifer wählt die offene Ecke.</p>
<p>Spiel 1:</p>  <p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Spielfeld mit einem Tor an der oberen Seite. Es sind 10 Spieler positioniert: 3 blaue Kreise (Anspieler) auf der linken Seite, 3 blaue Kreise (Anspieler) auf der rechten Seite, 2 rote Dreiecke (Torhüter) auf der Mittellinie, 2 rote Dreiecke (Torhüter) auf der unteren Seite und 2 blaue Kreise (neutrale Spieler) in der Mitte. Ein gelber Kreis mit einem roten Punkt in der Mitte markiert den Ball.</p>	<p><u>Übungsbeschreibung:</u> (Spielfeld 25 x 20m)</p> <p>Speil 3:3/4:4 mit 2 TH und je 2 Anspielstationen neben dem gegnerischen Tor. Als Unterstützung kann im Feld mit einem neutralen Spieler gespielt werden, um mehr Abschlüsse zu gewährleisten.</p>
<p>Kognitiv-analytisch:</p>  <p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Spielfeld mit einem Tor an der oberen Seite. Ein schwarzer Pfeil zeigt einen Querpass von einem Spieler (blauer Kreis) in der unteren linken Ecke zum Torwart (roter Dreieck) in der Mitte der Mittellinie. Ein weiterer Pfeil zeigt den Ball zum Torwart, der sich nach rechts bewegt. Ein dritter Pfeil zeigt den Ball zum Torwart in der unteren rechten Ecke. Ein gestrichelter Pfeil zeigt die Flugbahn des Balls zum Tor.</p>	<p><u>Übungsbeschreibung:</u> (Spielfeld 30 x 15m, bis 9 Spieler)</p> <p>Gleicher Übungsablauf wie bei der analytischen Form, der TH kann aber aktiv mitspielen. Die Schusstechnik ist frei.</p>
<p>Spiel 2:</p>  <p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Spielfeld mit einem Tor an der oberen Seite. Es sind 10 Spieler positioniert: 3 blaue Kreise (Anspieler) auf der linken Seite, 3 blaue Kreise (Anspieler) auf der rechten Seite, 2 rote Dreiecke (Torhüter) auf der Mittellinie, 2 rote Dreiecke (Torhüter) auf der unteren Seite und 2 blaue Kreise (neutrale Spieler) in der Mitte. Ein gelber Kreis mit einem roten Punkt in der Mitte markiert den Ball.</p>	<p><u>Übungsbeschreibung:</u> (Spielfeld 25 x 20m)</p> <p>Speil 3:3/4:4 mit 2TH und mit einem neutralen Spieler.</p>

Schwerpunkt:	Technik
Thema:	Ballmitnahme und Pass 1
Ziel:	1. Kurzpass 2. Ballmitnahme
Stufe:	F-Junioren

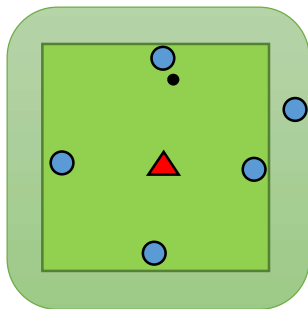
Analytisch:



Übungsbeschreibung:

Je 2 Spieler stehen sich im Abstand von 8-12m gegenüber. Jeder Spieler hat ein Tor (1-1.5m), wo der gegenüberliegende Spieler durchspielen muss. Spieler A passt mit rechts zu Spieler B. Spieler B nimmt den Ball mit rechts mit um den Malstab und passt zu A durch das Tor. Die Ballkontakte nach der Mitnahme sind frei, je nach Niveau braucht der Spieler aber weniger. Ziel jeweils mit 2/3 Kontakten die Übung zu spielen.

Spiel 1:



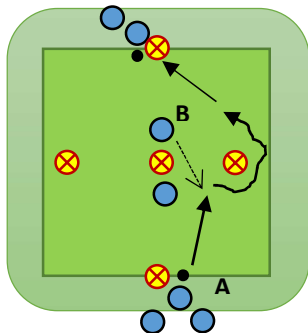
Übungsbeschreibung: (Spielfeld 15 x 15m)

Spiel 4:1 in einem Viereck. Der VT bleibt solange in der Mitte, bis er 3 oder 5 Pkte. erzielt hat. Punkte gibt es, wenn..

- ..der VT den Ball erobert und aus dem Feld dribbelt.
- ..die Angreifer den Ball aus dem Viereck spielen.
- ..die Angreifer den Ball mit dem defensiven Fuss mitnehmen.
- ..die Angreifer hoch spielen.

Die Angreifer können nach dem Ballverlust auch verteidigen, Ballkontakte sind immer frei.

Kognitiv-analytisch:

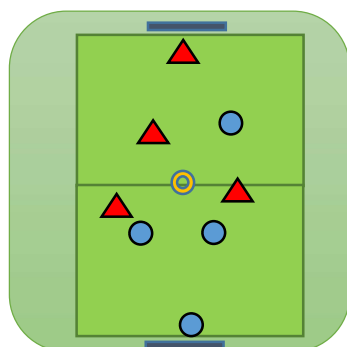


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 15 x 15m, bis 8 Spieler)

Die Übung wird auf beiden Seiten gleichzeitig gestartet. Spieler A passt auf den anbietenden Spieler B (zuerst Raum öffnen und auf Blickkontakt entgegen kommen), dieser nimmt den Ball mit und führt ihn um den Malstab und passt auf den zweiten Spieler.

Die Übung wird auf der rechten wie auch auf der linken Seite gespielt.

Spiel 2:

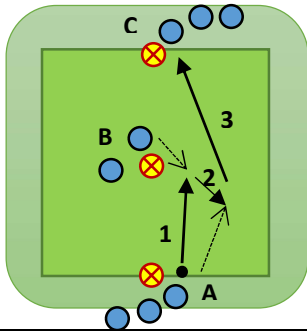


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 30 x 20m)

Spiel 3:3 mit 2TH und mit einem neutralen Spieler. In der eigenen Hälfte darf nur flach gespielt werden.

Schwerpunkt:	Technik
Thema:	Ballmitnahme und Pass 2
Ziel:	1. Kurzpass 2. Ballmitnahme
Stufe:	E-Junioren

Analytisch:

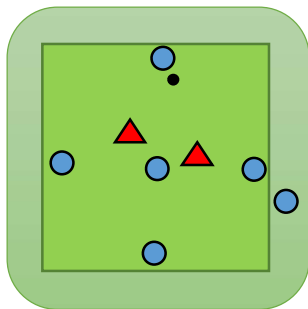


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 15 x 15m, bis 8 Spieler)

Spieler A passt (1) mit rechts zu Spieler B (zuerst Raum öffnen und auf Blickkontakt entgegen kommen), dieser lässt den Ball kurz prallen (2) und Spieler A nimmt den Ball rechts einmal mit und passt (3) zu Spieler C. Die Übung beginnt gleich von der anderen Seite. A geht auf Platz von B, B auf Platz von C.

Die Übung wird auf der rechten wie auch auf der linken Seite gespielt.

Spiel 1:



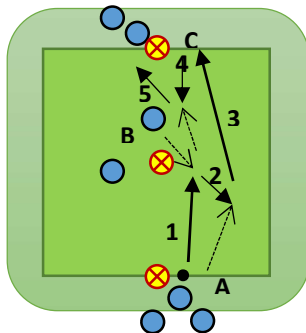
Übungsbeschreibung: (Spielfeld 15 x 15m, bis 8 Spieler)

Spiel 5:2 in einem Viereck. Die VT bleiben solange in der Mitte, bis sie 3 oder 5 Pkte. erzielt haben. Punkte gibt es, wenn..

- ..die VT den Ball erobern und aus dem Feld dribbeln.
- ..die Angreifer den Ball aus dem Viereck spielen.
- ..die Angreifer den Ball mit dem defensiven Fuss mitnehmen.
- ..die Angreifer hoch spielen.

Die Angreifer können nach dem Ballverlust auch verteidigen, Ballkontakte sind immer frei.

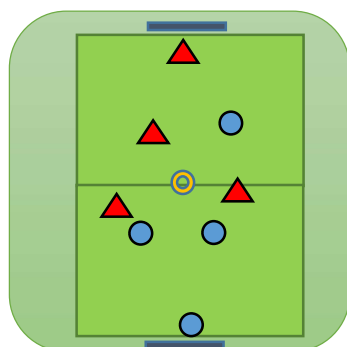
Kognitiv-analytisch:



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 15 x 15m)

Spieler A passt (1) mit rechts zu Spieler B (zuerst Raum öffnen und auf Blickkontakt entgegen kommen), dieser lässt den Ball kurz prallen (2) und Spieler A nimmt den Ball rechts einmal mit und passt (3) mit rechts zu Spieler C. C nimmt den Ball kurz mit und passt (4) auf entgegenkommenden Spieler B. B lässt den Ball im Dreieck auf C prallen (5). Die Übung beginnt gleich von der anderen Seite. A geht auf Platz von B, B auf Platz von C.

Spiel 2:



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 30 x 20m)

Spiel 4:4 mit 2TH und mit einem neutralen Spieler. In der eigenen Hälfte darf nur flach gespielt werden.