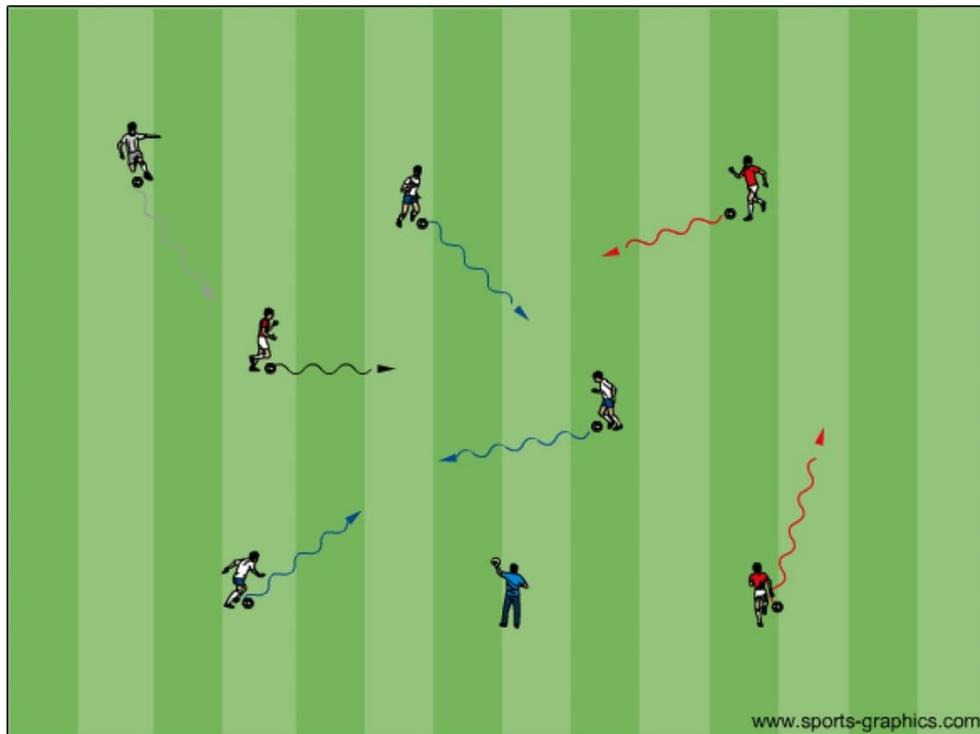


Trainingseinheit E-Junioren

Verbesserung des Dribblings



Einstimmen



Dribbelspiel Autofahrt

Organisation und Ablauf

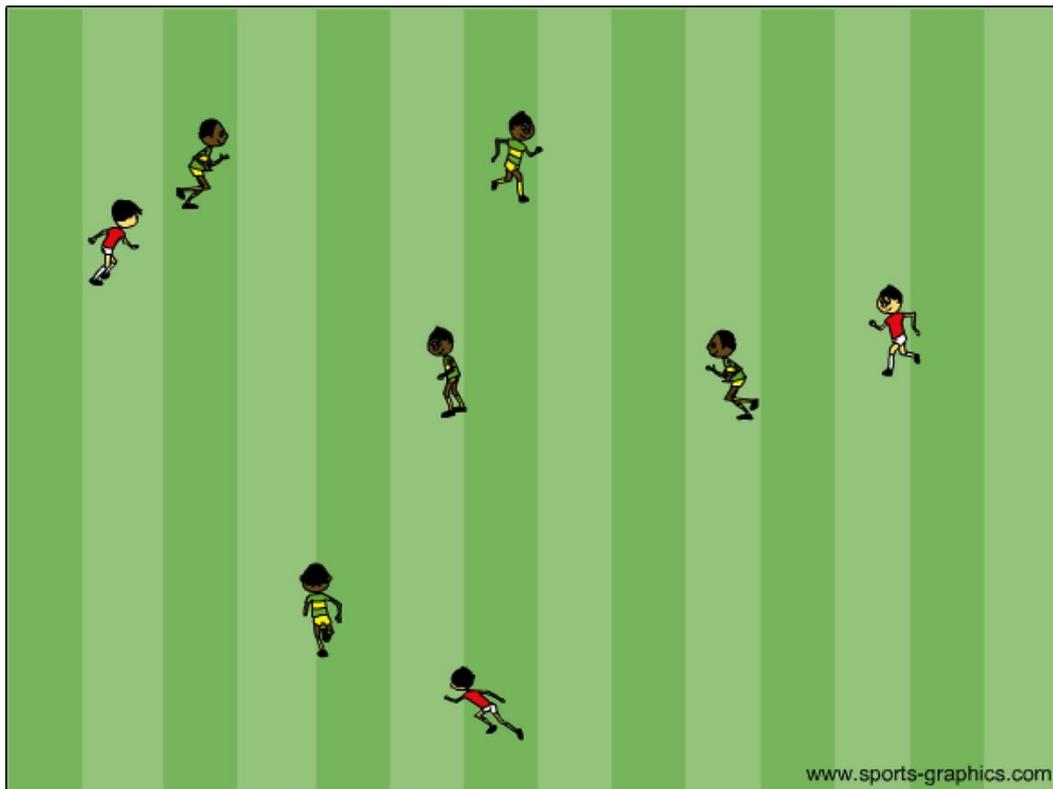
Es wird ein Spielfeld markiert. Dabei wird die Feldgröße zum einen von der Gruppengröße und zum anderen vom Leistungsniveau der Spieler bestimmt. Alle Spieler bewegen sich mit dem Ball im Feld und führen den Ball so, wie es ihnen gefällt. Dabei sollen sie sich vorstellen, dass sie mit dem Auto unterwegs sind. Auf ein Kommando des Trainers fahren sie mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten (Beispiel: 1. Gang langsam, 2. Gang etwas schneller, 3. Gang noch schneller und im 4. Gang geben sie dann richtig Vollgas) . Dabei sollen sie immer versuchen, Zusammenstöße zu vermeiden und in freie Räume zu fahren. Zwischendurch hebt der Trainer einen Ball in die Höhe. Auf dieses Zeichen bremsen die Autos (der Spieler stellt einen Fuß auf den Ball). Wird der Ball gesenkt, fahren die Autos weiter.

Variationen:

- Bei Richtungsänderungen das Spielbein wechseln
- Den Ball mit der Sohle führen
- Den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen
- Mit dem Ball im Kreis fahren

Basisbewegungen mit dem Ball

Siehe hierzu DVD Coerver 1, Abschnitt 2 A.



Fangspiel Schwänzchen fangen

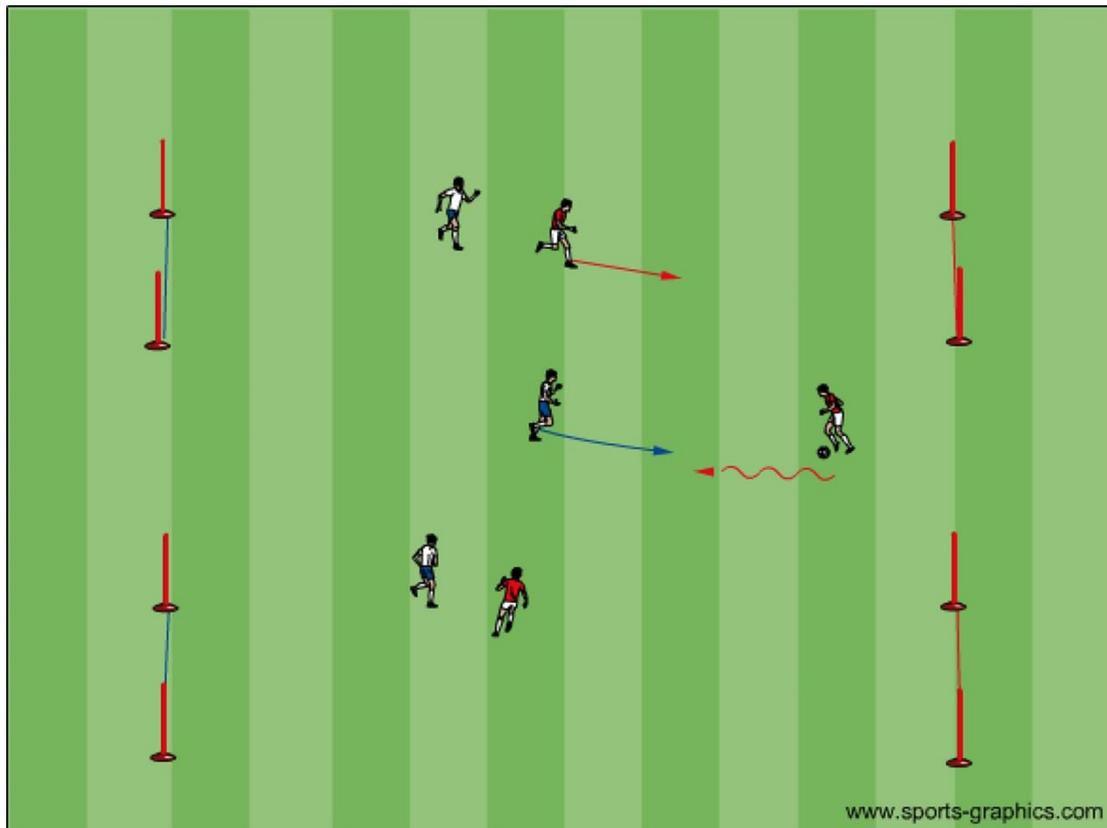
Organisation und Ablauf

Ein Teil der Spieler steckt sich ein Markierungsleibchen in die Hose.
Der andere kleinere Teil der Trainingsgruppe bildet die Räuber.
Die Räuber versuchen nun, den anderen Spielern die Hemdchen zu rauben. Erobert ein Räuber ein Hemdchen, steckt er es sich in die Hose und der Spieler, der sein Leibchen verloren hat, wird Räuber.

Basisbewegungen mit dem Ball

Siehe hierzu DVD Coerver 2 B.

Hauptteil



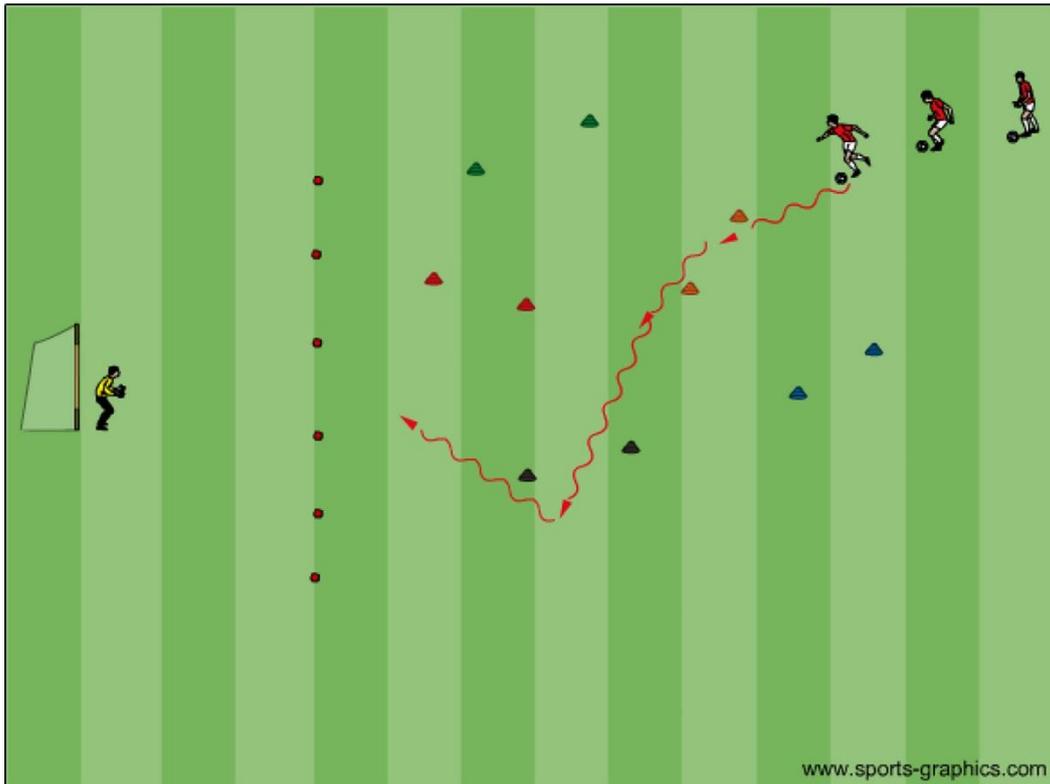
Drei gegen Drei

Organisation und Ablauf

Zwei Dreiermannschaften spielen gegeneinander. Jedes Team verteidigt zwei Tore und greift auf die gegenüberliegenden Tore an. Tore werden erzielt, wenn es einem Spieler gelingt, mit dem Ball durch eines der gegnerischen Tore zu dribbeln.

Methodischer Hinweis:

Dieses Spiel kann auch mit Vierermannschaften gespielt werden. Dann wartet der vierte Spieler außerhalb des Spielfeldes. Fällt ein Tor, wechseln beide Mannschaften einen Spieler aus.



Torschuß nach Dribbling

Organisation und Ablauf

Vor dem Tor sind mehrere verschiedenfarbige Hütchentore aufgestellt. Ein Spieler dribbelt mit dem Ball durch zwei Hütchentore, wobei er an jedem Tor eine komplette Acht laufen soll. Nachdem er zwei Tore umdribbelt hat, darf er vor der roten Linie aufs Tor schießen.

Variation:

Der Trainer gibt vor, wie die Hütchentore zu umdribbeln sind.

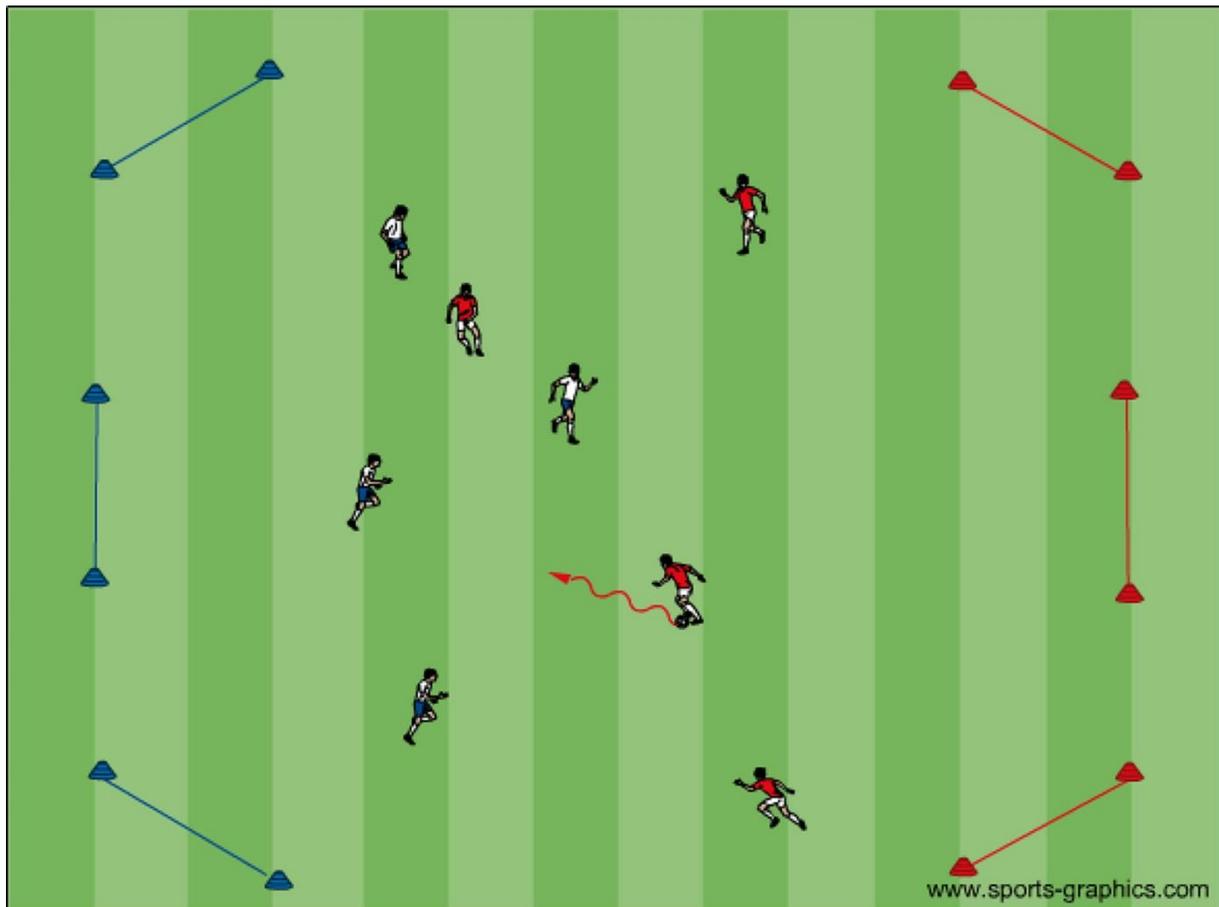
- rotes Hütchentor nur mit dem rechten Fuß
- blaues Hütchentor nur mit dem linken Fuß
- grünes Hütchentor nur mit der Innenseite
- orangefarbiges Tor nur mit der Sohle

Dribbelwettbewerb:

Zwei Spieler starten gleichzeitig das Dribbling. Derjenige Spieler, der als Erster an der Linie ankommt, darf auf das Tor schießen.

Methodischer Hinweis:

Es steht dem Trainer natürlich frei, die Anzahl der zu umdribbelnden Tore beliebig zu variieren.

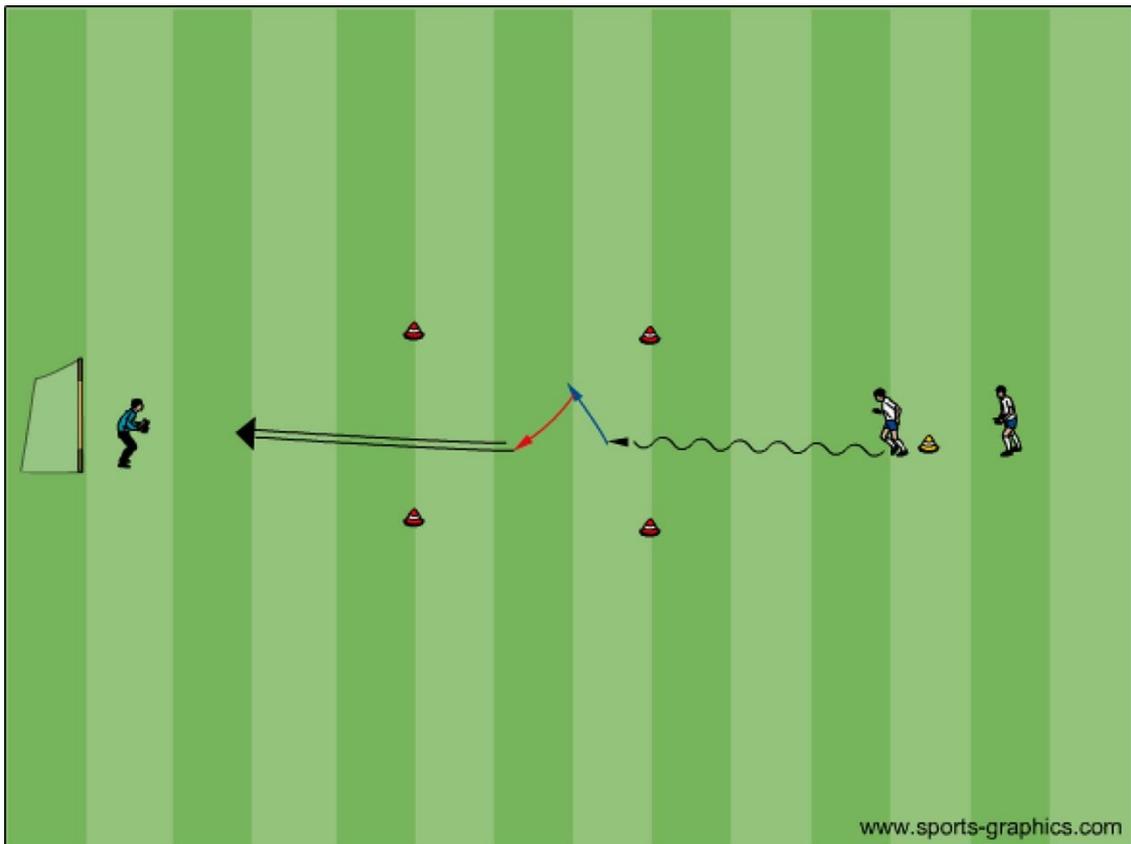


Vier gegen Vier

Organisation und Ablauf

Zwei Vierermannschaften spielen gegeneinander. Ziel ist es, eines der gegnerischen Tore zu durchdribbeln.

Durchdribbelt ein Spieler eines der äußeren Tore des Gegners, erhält sein Team einen Punkt. Gelingt es einem Spieler das mittlere Tor zu durchdribbeln, erhält seine Mannschaft zwei Punkte.



Torschuß nach Dribbling und Finte

Organisation und Ablauf

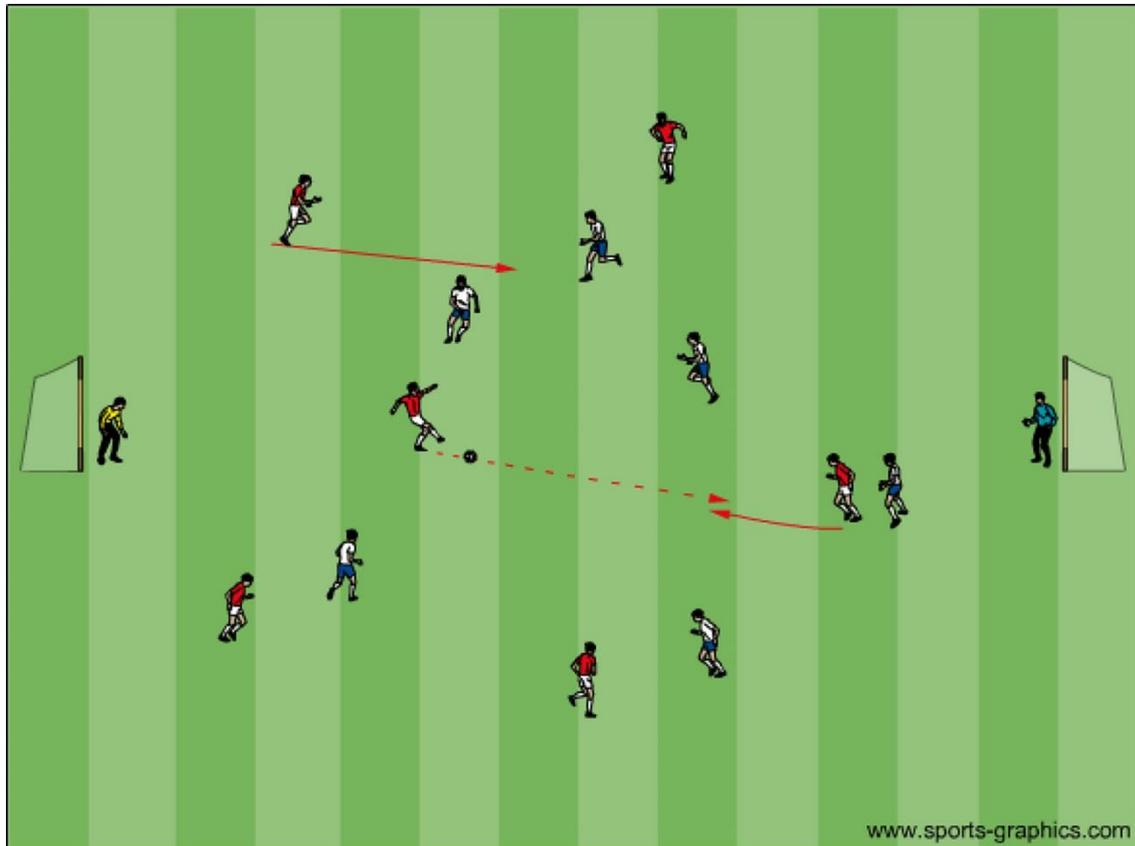
Der Spieler dribbelt mit dem Ball in das Bewegungsfeld, welches vor dem Tor markiert ist. Er führt innerhalb des Feldes eine Ausspielbewegung aus und schießt noch innerhalb des Feldes aufs Tor.

Methodischer Hinweis:

Dieses Trainingsform eignet sich zum einen sehr gut als kleine Wettkampfform, zum anderen kann man hier seinen Spielern die Möglichkeit geben, das Spiel aus einer anderen Perspektive zu erleben.

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft schießt abwechseln aufs Tor. Der Schütze wechselt nach seinem Torschuß ins Tor. So steht bei jedem Schuß immer ein Spieler des gegnerischen Teams im Tor. Welche Mannschaft hat nach zwei Durchgängen die meisten Treffer erzielt?

Abschlußspiel



Abschlußspiel

Organisation und Ablauf

Zwei Siebenermannschaften spielen gegeneinander.

Schwerpunkt: Freies Spiel !

Einstimmen/Aufwärmen

**Basis-Spielform
=
Trainingsschwerpunkt**

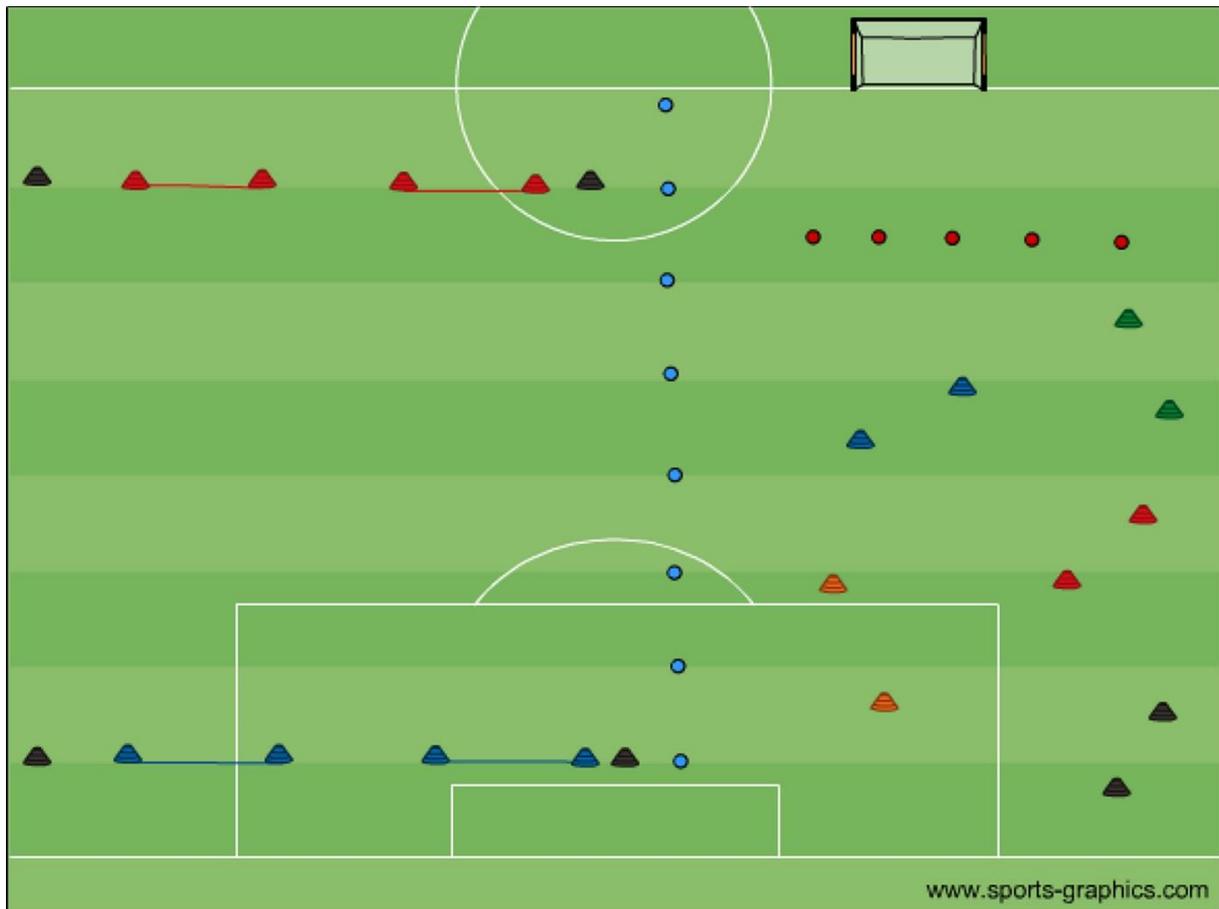
**Einfache und komplexe
Übungsformen**

**Ergänzende
Mini-Spielformen**

Die beiliegende Trainingseinheit wurde auf Grundlage dieses Schemas entwickelt. Zentraler Teil des Trainings sind die Spielformen die im Hauptteil dargestellt sind. In diesen Spielformen wird das Wettspiel in vereinfachten Formen abgebildet. Sie bilden deshalb den Mittelpunkt des Trainings.

Die Übungsformen ergänzen die Spielformen und dienen in erster Linie der Erarbeitung von Details (siehe hierzu später die Anmerkungen zum Dribbling). Dies bedeutet, daß in den Übungsformen Teile der Spielform (z.B. Techniken) isoliert trainiert werden, die dann in den Spielformen durch die entsprechenden Rahmenbedingungen (Organisationsformen, Spiel – und Provokationsregeln usw.) eingesetzt werden sollen.

Trainingsorganisation



Als organisatorischer Rahmen für diese Trainingseinheit wurde der oben abgebildete Trainingsaufbau gewählt. Dieser Aufbau bietet den Vorteil, daß auf einer Platzhälfte problemlos mit 16 Spielern trainiert werden kann. Einen weiteren Vorteil bietet diese Organisationsform dadurch, daß hier auch ein Trainer seine Spieler sinnvoll beschäftigen kann. Teilt er nämlich im Hauptteil seine Gruppe, so kann er einen Teil seiner Spieler bei den Übungsformen anleiten, während die Spieler in der Regel bei den Spielformen recht gut alleine zurecht kommen. Ideal ist diese Organisationsform natürlich dann, wenn zwei Trainer sich auf jeweils eine Gruppe konzentrieren und den einzelnen Spielern damit die notwendige Aufmerksamkeit zukommen lassen können.

Die Grundfertigkeiten des Fussballspiels

Um an einfachen Fussballspielen teilnehmen zu können, sind im F – und E-Juniorenbereich drei technische Grundfertigkeiten, nämlich Ballführung, Ballkontrolle und das Passspiel (als Sonderform wird hier der Torschuß hinzuaddiert) als Basiselemente erforderlich, durch die ein Zusammen - Spielen in einfachen Formen ermöglicht wird.

Durch das Üben und Wiederholen der technischen Fertigkeiten und die damit verbundene Steigerung des Spielniveaus erleben die Spieler immer mehr Freude am Spiel. Da es den Spielern damit immer häufiger gelingt, Spielsituationen erfolgreich zu lösen, erleben sie immer wieder Erfolgserlebnisse.

Basiselement Ballführung

Unter Ballführung versteht man die technische Fertigkeit, mit dem Ball am Fuß zu laufen. Langfristig soll der Spieler dazu befähigt werden, den Ball der Spielsituation gemäß zu kontrollieren sowie gleichzeitig sein Umfeld sowie seine Mit – und Gegenspieler wahrzunehmen. Dazu ist es notwendig, daß der Spieler lernt, den Ball eng zu führen, bei Bedarf die Richtung zu ändern, den Ball erfolgreich vor dem Gegner abzuschirmen und sich in unterschiedlichen Spielsituationen am Ball zu behaupten.

Diese Fähigkeit soll in der dargestellten Trainingseinheit verbessert werden.

Anmerkungen zu den einzelnen Übungs – und Spielformen

Dribbelspiel Autofahrt

Diese Übungsform verfolgt im wesentlichen zwei Ziele. Zum einen soll die Fähigkeit, den Ball kontrolliert zu führen, geübt werden. Gleichzeitig sollen koordinative Fähigkeiten wie Differenzierungsfähigkeit und Orientierung im Raum verbessert werden. Nebenbei wird hier der erste Bewegungshunger der Kinder gestillt. Auch kann dieses Spiel – bei entsprechender Organisation – als Begrüßungsspiel eingesetzt werden.

Coerver – Basisbewegungen

Diese Übungen sind ein Muß für jedes Kindertraining. Hier lernen die Kinder alle Richtungsänderungen sowie Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Ballgefühls. Auch eignen sich diese Übungen hervorragend als Hausaufgaben für die Spieler.

Fangspiel Schwänzchen rauben

Fangspiele dürfen in keinem Kindertraining fehlen! In erster Linie dienen sie dazu, unsere Spieler schnell zu machen und sie zum Laufen zu bringen! Gleichzeitig schulen diese Spiele Reaktion und Spielübersicht. Zwar können einige dieser Spiele mit Ball durchgeführt werden, allerdings wird mit dem Ball das Tempo massiv geringer. Deshalb müssen solche Spiele immer wieder ohne den Ball im Training angeboten werden, da nur so ein maximales tempo erreicht werden kann.

Die Spielformen sind der zentrale Teil des Trainings. Hier lernen die Spieler jene Techniken anzuwenden, die sie sich in den Übungsformen erarbeitet haben und hier erkennen sie, wofür die erarbeiteten Techniken gebraucht werden. Es ist deshalb notwendig, daß ein enger Zusammenhang zwischen Spielform und Übungsform besteht. Die Kunst des Trainers besteht letztlich darin, solche Spielformen anzubieten, die genau die Fähigkeiten abrufen, die in den Übungsformen erarbeitet worden sind.

Torschußtraining als Mehrfachaufgabe

Diese Übungsformen verfolgen mehrere Ziele. Zum einen sollen neben der Fähigkeit „Dribbling“ weitere Techniken wie „Finte“ und „Torschuß“ ins Training eingeführt werden. Außerdem wird durch die Aneinanderreihung von verschiedenen Aufgaben die Konzentrationsfähigkeit verbessert und gleichzeitig ein realer Spielbezug abgebildet, da im Spiel nach einem Dribbling immer eine Anschlußaktion erfolgt

Abschlußspiel

Das Abschlußspiel ist der Höhepunkt des Trainings und darf im Kinderbereich niemals fehlen!!

Hier erleben die Kinder die Welt des Spieles und hier wollen sie das ausprobieren, was sie gelernt haben. Hier entwickeln sie Kreativität und nur hier lernen sie Fußballspielen!

Fußballspielen lernt man nur durch spielen!!!

