

## **Fußball Trainingseinheit C-Jugend, Thema Koordination**

### **Aufwärmphase:**

Natürlich darf ein ausgewogenes, aber simples Aufwärmprogramm nicht fehlen:

Dieses dient dazu, die Muskeln in Schwung zu bringen um Sie vor Faserrissen (Muskelkater) zu schonen. (Was den Jugendlichen ruhig auch gesagt werden darf, da die Motivation beim Aufwärmen meist nicht so groß ist.)

Das Aufwärmprogramm sollte bestehen aus:

- Einer Einlaufphase, in der sich die Teilnehmer kurz warm laufen
- Einem kurzen Dehnprogramm, das möglichst alle Muskelpartien abdeckt
- Kurzen Pausen zu schnellen Regeneration der Muskeln zwischen den eigenen Durchgängen (Ausschütteln der Muskeln)

### **Aufwärmen am Ball / kleinere Koordinationsübungen:**

Muss dem Trainingsstand bzw. Können der jeweiligen Teilnehmer angepasst werden!

Der Ball wird mit beiden Händen auf Kopfhöhe gehalten. Der Ball wird losgelassen und fällt auf den vorderen Oberschenkel und wird danach wieder aufgefangen. Der Körper soll dabei möglichst ruhig gehalten werden.

Variationen je nach Geschick:

- Ball wird auf die Fußspitze fallen gelassen und wieder aufgefangen
- Ball springt vom Oberschenkel / Fusspitze auf die Schulter und wird wieder aufgefangen
- u.s.w., verschiedene Kombinationen

## **Haupttrainingsphase: (Thema Koordination)**

### **Übung 1: Ballkontrolle**

Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball zu. Der Ball wird nach der Annahme leicht mit der Innenseite des Fußes zum anderen Fuß gespielt, ehe der Ball wieder zum Partner gespielt wird.

Variationen:

- Abwechselnd mit linkem oder rechtem Fuß den Ball annehmen
- Beim Passspiel zum Partner mit dem ganzen Körper nach vorne schnellen
- Versuchen, das Tempo zu steigern

Es ist darauf zu achten, dass diese Übung nicht zu hektisch, sondern ruhig und präzise ausgeführt wird.



## **Übung 2: Hütchen-Dribbling:**

Es werden wahllos Hütchen-Tore aufgestellt (2 Hütchen mit Abstand ca. 1m)

Nun werden mehrere Gruppen gebildet. Jeder der Gruppe hat einen Ball. Auf Kommando starten die Teilnehmer in einer Schlange, den Ball durch die Hütchentore zu dribbeln und kehren anschließend wieder zum Ausgangspunkt zurück. Welche Gruppe war am schnellsten?

Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken benutzen
- Wettkampfmöglichkeit
- Anstatt einer Schlange das Ganze als Staffel aufziehen

## **Übung 3: Kurzpassspiel mit Torschuss:**

Die Gruppe wird in zwei Teile aufgeteilt, da diese Übung von beiden Seiten gleichzeitig ausgeführt werden kann.

Zwei Spieler stehen dicht beieinander, ein anderer Spieler mit Ball spielt den ersten an, dieser spielt einen kurzen schnellen Doppelpass mit seinem Gegenüber, ehe der Ball in den Lauf den dritten Spielers gepasst wird, der dann mit einem Torschuss abschließt.

Dabei variieren die Positionen und die Seiten, damit beide Füße benutzt werden.

## **Abschlussübung:**

Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe steht an der Eckfahne zum Flanken. Die andere im Strafraum.

Es wird ein Eckball simuliert und der Ball soll aus der Luft angenommen werden. Die Teilnehmer stellen sich abwechselnd zum Flanken und zum Abschließen an.

Variationen:

- Kopfball, Flugkopfball, Fallrückzieher - alles ist erlaubt
- Die Teilnehmer sollen sich selbst aussuchen WIE sie abschließen
- 3. Gruppe: Ein Spieler versucht die Flanke bzw. Den Torabschluss zu verhindern

Als Alternative bietet sich auch ein kurzes Abschlusspiel auf 2 Tore an, was bei den Jugendlichen immer sehr beliebt ist.