

TE	Schwerpunkt	10-12 Minuten		40-50 Minuten			20-30 Minuten
		Aufwärmen 1	Aufwärmen 2	Übung/Spiel 1	Übung/Spiel 2	Übung/Spiel 3 (optional)	Spielform / Wettspiel 15 Min +
1	Dribbling / Ballkontrolle 1	Fintieren im Hütchenmeer / Blick vom Ball lösen	Jonglieren	Ballführung und Fintieren auf Minitore	1 gegen 1 auf Minitore	Minifußball 3:3	Minifußball 4:4
2	Dribbling / Ballkontrolle 1	Fintieren im Slalom (asynchron)	Dribbling und "Ballwegschießen" (4 Spieler mit Ball in 8x8m")	2:1 auf 15x12 mit Torabschluss auf Jugendtor (Punkte zählen, Tor mit dem schwachen Fuß = 3 Punkte)	Torabschluss auf Minitore nach Pass und Ballmitnahme rechts/links; Farbsignal (schwacher Fuß)	Schnelle Ballführung im Slalom (Staffellauf)	Minifußball 3:3
3	Dribbling / Ballkontrolle 1	Ballführung und - übergabe in 3er- Gruppen; 12m Abstand, Anzahl der Ballkontakte vorgeben	Fangspiel mit Ball (3 Ballbesitzer, 1 Jäger, 15x15m")	Speeddribbling im Hütchenlabyrinth	2:1 auf 15x12 mit Torabschluss auf Jugendtor	1 gegen 1 auf Dribbellinien (12x15 m²) --> Verteidigen	4+1 auf Jugendtore (Wettkampfvorbereitung)
4	Dribbling / Ballkontrolle 1	Partnerarbeit --> durch die Beine passen (statisch + mit Sternschritt)  Ballführung und - übergabe in 3er- Gruppen; 15m Abstand, Anzahl der Ballkontakte vorgeben  6 Min	3 gegen 1 auf 8x8m² , jeder muss den Ball 3 mal berühren  6 Min	2 gegen 1 auf Linien (15x12 Meter, ggf. schmäler machen) in Zweierteams mit Steilpass nach Ballgewinn; jedes Team 10 Angriffe, jeder Spieler verteidigt 5 mal  12 Min.	2 gegen 1 auf Minitore (15x10) auf jeder Seite 2 Felder Aufbau: 3 gegen 3 Funino, alle Tore nutzen!  15 Min.	Parallel: Passspiel zu zweit	Minifußball 3:3  20 Min.
5	Dribbling / Ballkontrolle / Verteidigen Basics	Schattenlaufen mit / ohne Ball in 2er- Gruppen (vorwärts / rückwärts)  6 Minuten	1 gegen 1 mit Ballabdecken auf 8x8 m² nach Anspiel --> weg vom Gegner und Körper reinstellen bei Druck!  10 Minuten im Wechsel	2:1 mit Torabschluss auf (2) Jugendtore / Verteidigen nochmal einführen (Abstände klarmachen)	Torabschlusstechnik auf 2 Jugendtore (Schütze geht ins Tor); Vollspann, Ausholbewegung; schwacher Fuß Abschluss nach Ballmitnahme (schräges Anspiel in den Lauf re/li 2 Teams (Leibchen!) 15 Minuten		Minifußball 3:3

6	Dribbling / Ballkontrolle / Verteidigen Basics	Ballführung im Technikquadrat und Einführung Schussfinte (Coaching: Explodieren und DPP)	Schattenlaufen in 2er- Teams (Vorbereitung Defensive); schräge / Seitwärts-Bewegung und Ball in Bewegung halten in der Offensive	1:1 mit Fokus schräg Anlaufen, Orientierung, Explodieren  12 Min.	Torabschlüsse nach Dribbling und Ballmitnahme Innenseite (kurz Andribbeln, dann spielen); verschiedene Winkel  12 Minuten	<i>Minifußball 3:2 mit Konterstürmer 2. Gruppe: Passen und Ballmitnahme</i>	Minifußball 3:3
7	Passen / Ballannahme	Passen und Nachlaufen durch Hütchentor (10-12m Entfernung) in 3-5er- Gruppen; rechter und linker Fuß! 2 Kontakte seitlich / nach vorne (Innenseite);  als Wettbewerb  8 Min.	Passen im Dreieck 10x10x10m; 2er-/3er- Gruppen (jeder 20 Pässe re/li, dann Wechsel); Ballmitnahme hinter dem Standbein einführen...  Wettbewerb: Wer schafft zuerst 20 präzise Pässe?  10 Min	3:1 auf 8x8m <sup>2</sup> , Freilaufen und Ballmitnahme (3 Pflichtkontakte) Vororientierung, wenn der Gegner attackiert. Freilaufverhalten und Mitnahme Innenseite. Passen mit beiden Füßen!  10 Min.	2:1 auf 15x12 mit Torabschluss auf Jugendtor 10m entfernt; Schwerpunkt Passen und Ballmitnahme Einführung Vollspannschuss  15 Min.	<i>Übungsform Passen / Ballmitnahme / Torabschluss auf Jugendtore Einführung Vollspannschuss re/li (Trockenübung)</i>  <i>15 Min.</i>	Minifußball 3:3, Schwerpunkt Spielverlagerung; 3 Pflichtkontakte in der eigenen Hälfte; Freilaufverhalten  20 Min.
8	Passen / Ballannahme	Fangspiel Leibchenfangen (2 Fänger, 15*15 m, DPP)  oder  Passen im Rondo (Kreis mit 5-7 S)  8 Min.	Passen im Dreieck 10x10x10m; 2er-/3er- Gruppen (jeder 20 Pässe re/li, dann Wechsel); <b>Ballmitnahme hinter dem Standbein einführen...</b>  Wettbewerb: Wer schafft zuerst 20 präzise Pässe?  10 Min	1:1 mit Außenspielern, 1 Min. auf Ballhalten  15 Min.	2 x 2:1 auf 20x10m <sup>2</sup> ; 2 Verteidiger (bei 10m und 20m sollen durch Passspiel überspielt werden. Verteidiger bleiben auf den Linien, letzte Linie überspielen oder überdribbeln  15 Min.	<i>2:1 mit Doppelpass oder umspielen (4 Spieler pro Feld); Varianten: Mitspieler seitlich oder Mitspieler hinter dem Gegner; Ziel: 3- 5 Pässe ohne Ballverlust</i>  <i>10 Min.</i>	Minifußball 3:3; 5 Pässe + Tor zählen doppelt Seiten einhalten (nur 1 Spieler darf wechseln) 20 Min.

9	Passen / Ballannahme	Fangspiel Leibchenfangen (2 Fänger, 15*12 m, DPP)  oder  Passen im Rondo (Kreis mit 5-7 S)  10 Min.	Passen mit dem schwachen Fuß (Würfel mit Hütchen in der Mitte); 4 Spieler: je 2 ggü. nach Innen dribbeln und passen mit links nach rechts, auf Gegenseite durchlaufen 10 Min.	2:2 auf Linientore; 15x12m <sup>2</sup>  oder  1:1 auf 2 Minitore (Orientierung) oder Linien  15 Min  Gruppe 1 4-6 Spieler	Torabschluss nach Doppelpass (spielen und gehen) mit Doppelaktion (Querpass)  15 Min  Gruppe 2 4-6 Spieler	3:1 und 4:2 auf 15x12m <sup>2</sup> auf Ballhalten (ggf. 3 Pflichtkontakte)  10 Min.	Minifußball 3:3; 3 Pässe + Tor zählen doppelt Spieleröffnung! Dreieckspiel, Freilaufen,
10	Passen / Ballannahme	Passen im Quadrat und Nachlaufen (8 Spieler, 2 Bälle), beide Füße einsetzen  8 Min.	Technikquadrat / Passen und Ballführung  10 Min.	1+2:2+1 im Funino-Feld mit Steilpass zu einer Spitze	2 x 2:1 auf 20x10m <sup>2</sup> ; 2 Verteidiger (bei 10m und 20m sollen durch Passspiel überspielt werden. Verteidiger bleiben auf den Linien, letzte Linie überspielen oder überdribbeln	1:1 auf Jugendtor mit Torabschluss	Minifußball 3:3; Schwerpunkt Spielverlagerung über die Mitte (Mittenspieler 2x am Ball)
11	Passen / Ballannahme	Passen / Prallenlassen im Mittelkreis; Variante: Passen / Ballmitnahme; Hälfte mit/ohne Ball  8 Min	Staffellauf-Wettbewerb mit Dribbling / Passen (Zielfelder)  10 Min.	Passen, Ballannahme und 1:1 (Gegner im Rücken); 12x12m <sup>2</sup> + 2m-Zone hinter den Kopfseiten  6x2 Min	2 x 2:1 auf 20x10m <sup>2</sup> ; 1 Verteidiger (bei 10m und 20m) wird überspielt, dann Abschluss auf 4m-Hütchentor mit TW  15 Min.	Minifußball 3:3 und 3:2  15 Min.	Minifußball 3:3  20 Min.
12	Passen / Ballannahme	Dribbeln und Passen; Ball seitlich führen und dann durch Hütchentor passen; Zuerst 5 Tore gewinnen die Runde.	Ball annehmen, drehen und um 1 Hütchen führen, Pass zurück. 2er Teams	Ball- und Mitnahme in den Lauf mit Torabschluss (re/li); 12x12m <sup>2</sup> in 2 Richtungen, 2 Jugendtore 10m dahinter	Abspiel zum gedeckten Mitspieler ins Quadrat (1:1 mit Gegner im Rücken)	3:0 auf Minifußball-Feld; verschiedene Vorgaben zum Passen	Minifußball 3:3
13	Dribbling / Ballkontrolle / Verteidigen	Koordinationsübungen mit Hütchen	Fangspiel mit Ball (2 Fänger)	1:1 auf Jugendtor; Verteidigen, Einführung individuelles Defensivverhalten	2:1 auf 15x12m <sup>2</sup> mit Torabschluss auf Jugendtor 10m entfernt; Schwerpunkt Verteidigen	3:2 im Funino-Feld mit Kontertoren	Minifußball 3:3
14	Verteidigen	Schattenlaufen mit / ohne Ball in 2er-Gruppen	Fangspiel ohne Ball (2 Fänger 15x15m)	Abwehr von der Seite (diagonale Startposition) auf 10x12m <sup>2</sup> ; nach 6 Min Wechseln	1:1 auf 15x12m <sup>2</sup> mit Torabschluss auf Jugendtor 10m entfernt; Schwerpunkt Abwehrfinten	3:2 im Funino-Feld mit einem Konterstürmer	Minifußball 3:3 mit Schwerpunkt Verteidigen und Freilaufen

15	Verteidigen	Grundübung Fangspiel im 8x8m- Feld 1:1	4:2 Schwerpunkt Verteidigen	Abwehr von der Seite (diagonale Startposition) auf 10x12m <sup>2</sup>	3:2 mit Konterstürmer 20x20m <sup>2</sup>	<i>2:1 mit nachrückendem Verteidiger (3-5 m)</i>	Minifußball 3:3 mit Schwerpunkt Verteidigen und Freilaufen
16	Verteidigen	Technikarbeit mit Ballabnehmen (Fangspiel, 1 Fänger)	3:1, 12x12m, Fokus Defensivverhalten, Passweg zustellen	1:1 Verteidigen auf 4 Minitore über Eck	Verteidigen im 2:2 auf 15*15m	<i>Minispiel 3:1 im Funino- Feld</i>	Minifußball 3:3 mit Schwerpunkt Verteidigen und Freilaufen