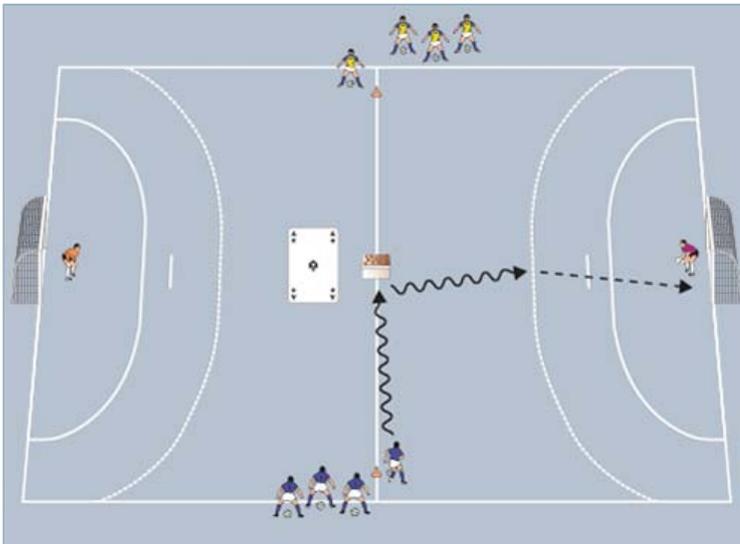


# F- UND E-JUNIOREN

## HAUPTTEIL 1: Karten-Schießen I

von Jörg Daniel (17.01.2012)



### Organisation

- An 2 gegenüberliegenden Hallenwänden jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- Vor den beiden Seitenwänden je 1 Starthütchen markieren
- In der Mitte der Halle 1 Kleinkasten aufstellen
- Umgedrehte Spielkarten auf dem Kasten auslegen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### Ablauf

- Der erste Spieler von einem Starthütchen dribbelt zum Kleinkasten und deckt eine Spielkarte auf.
- Deckt der Spieler eine schwarze Spielkarte auf, dribbelt er zum jeweils rechten Tor und schießt mit dem linken Fuß.
- Deckt der Spieler eine rote Spielkarte auf, dribbelt er zum jeweils linken Tor und schießt mit dem rechten Fuß.
- Der Spieler vom anderen Starthütchen startet, sobald der Vordermann eine Spielkarte aufgedeckt hat.
- Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

### Variationen

- Die Spieler dürfen ihr Schussbein frei wählen.
- Die Spieler tragen den Ball in der Hand und schießen per Volleyschuss aus der Hand auf die jeweiligen Tore ab.
- Den Ball hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley abschließen.
- Die Spieler laufen ohne Ball zum Kleinkasten, decken eine Spielkarte auf und fordern ein flaches Zuspiel bzw. einen hohen Zuwurf vom jeweils nächsten Spieler am Starthütchen. Sie nehmen zum entsprechenden Tor an und mit und schießen ab.

### Tipps und Korrekturen

- Jeder Spieler darf immer nur eine Spielkarte aufdecken.
- Jede aufgedeckte Spielkarte wieder umgedreht auf den Kleinkasten zurücklegen.
- In ausreichendem Abstand vor den Toren gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, so dass die Spieler nicht aus zu naher Distanz abschließen.
- Als Trainer die Spielkarten nach einigen Torschüssen neu mischen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).