



F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Langbank-Koordination und Torschuss

von Paul Schomann (01.02.2011)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter seitlich versetzt 2 Langbänke aufstellen
- Neben den Bänken je 1 Starthütchen errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von beiden Starthütchen legen ihre Bälle vor die Langbänke.
- Sie starten im Wechsel von der gegenüberliegenden Seite über die Bänke hinweg zum Ball, dribbeln in Richtung Tor und schließen ab.
- Der nächste Spieler vom jeweils anderen Starthütchen startet, sobald der vorangegangene Spieler auf das Tor geschossen hat.
- Einen Wettkampf durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Beim Lauf über die Langbank verschiedene Zusatzaufgaben ausführen (z.B. eine Drehung durchführen, seitlich über die Langbank laufen, sich mit den Händen über die Langbank ziehen usw.).
- Die Langbank umdrehen, so dass die Spieler über die schmale Seite der Langbank balancieren müssen.
- Die Spieler müssen nach dem Überlaufen der Langbank spätestens mit dem dritten Kontakt abgeschlossen haben.
- Die Spieler tragen den Ball in der Hand über die Langbank und schließen per Volleyschuss aus der Hand auf das Tor ab.

Tipps und Korrekturen

- Den Bälle in ausreichendem Abstand vor die Langbank legen, so dass die Spieler nach dem Überlaufen der Langbank nicht auf ihre Bälle springen.
- Gegebenenfalls vor dem Tor eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Der jeweils nächste Spieler am Starthütchen legt sich seinen Ball sofort zurecht, sobald sein Vordermann geschossen hat.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.